
سيّدتي
SAYIDATY.NET
مجلّة المرأة العربية
Issue 2129
25 December 2021
NEW
BEGINNINGS
إطلالات احتفالية برّاقة
أروع مجوهرات الماس
لقاءات:
زهير مراد
MIMIA LEBLANC
حسين العرادي
اختتام فعاليات
SAYIDATY
GLASS HOUSE
أسابيع زاخرة بالإبداع
والتفاعل
المرأة السعودية عام 2021
مناصب قيادية دولية..
وتألق في STEM
الديكورات المستدامة
تدخل البيوت الأنيقة
CHRISTIAN DIOR
ISSN 1319-0857







أسسها سنة 1987 **الأمير أحمد بن سلمان بن عبد العزيز**

أسسها: هشام ومحمد علي حافظ



بين النهاية والبداية

نقترب من نهاية العام بعد أشهر حافلة بالأحداث العالمية، والعودة إلى الحياة الطبيعية بشكلها الجديد. نتعايش مع وضع الأقنعة الصحية واتباع الإجراءات الاحترازية جراء استمرار كوفيد - 19 وظهور متحورات دلتا وأوميكرون.

شهدنا عام 2021 قفزات مذهلة في التقنية والذكاء الاصطناعي، كما تجلى العصر الذهبي لتمكين المرأة مع بدايات تاريخية في الاقتصاد والثقافة والرياضة وغيرها.

أفردنا لكم في صفحات العدد تحقيقاً عن أبرز المناصب الرفيعة التي تولتها المرأة السعودية هذا العام في مختلف القطاعات ضمن رؤية 2030 والتي حلقت بها عالمياً إلى منظمات وهيئات دولية. إحدى النماذج الريادية في عالم التقنية هي سمر السلطان التي تم تعيينها مديرة الحوكمة للعلاقات الحكومية في شركة ميتا (فيسبوك سابقاً) وقائدة لـ "ميتافيرس Metaverse" المشروع الذي يمثل عالماً ثالثاً بين الواقعي والرقمي.

وفي السياق ذاته، تجدون ملفاً عن دعم المرأة في عالم (STEM) وهي مجالات العلوم والتقنية والهندسة والرياضيات.

يضم العدد أيضاً ختام أسبوع بيت سيدتي الزجاجي في بوليفارد رياض سيتي الذي احتفينا من خلاله بالعام الأربعين لمجلة سيدتي. استضفنا فيه على مدى ستة أسابيع نخبة من الشخصيات الملهمة في الإبداع والفنون والثقافة، تبادلنا معهم الأفكار النيرة والرؤى المتجددة.

بين النهاية والبداية، فاصل قصير نقف فيه مع أنفسنا لنراجع ما تحقق من تطلعاتنا وما لم يتحقق. نستخلص مما مر بنا العبر والدروس للتخطيط نحو المستقبل، فنشكر الله على جميع النعم التي نعيش فيها ونشحن طاقاتنا لفعل الخير. ولا ننسى أن نهتم بأنفسنا وعائلاتنا ونقدر الأشخاص المهمين في حياتنا.

لمى بنت ابراهيم الشثري







CONTENTS
فهرس



90



46
SANTAL
ROYAL
GUERLAIN
116
109


من الفعاليات التي أطلقتها وزارة الثقافة ضمن مبادرة عام الخط العربي

بمبادرة وقيادة سعودية..

الخط العربي ضمن قائمة يونسكو للتراث غير المادي

قادت السعودية، بالتعاون مع 15 دولة عربية وبإشرافٍ من منظمة «الألكسو»، جهود تسجيل الخط العربي في القائمة التمثيلية للتراث الثقافي غير المادي لمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة «يونسكو». وتأتي هذه الخطوة ضمن التوجهات الاستراتيجية لوزارة الثقافة وهيئة التراث واللجنة الوطنية للتربية والثقافة والعلوم في السعودية، وستسهم في تعزيز التراث الثقافي العربي غير المادي، بشكلٍ خاص فنون الخط، في المجتمعات المحلية. ويعدُّ هذا الإنجاز التاسع للسعودية في هذا المجال، حيث سجَّلت سابقاً ثمانية عناصر للتراث الثقافي غير المادي في «يونسكو»، هي: «المجلس، والعرضة النجدية، والقط العسيري، والقهوة العربية، والمزمار، ونخيل التمر، وحرفة السدو، والصقارة».

الرياض | زكية البلوشي Zakiah AlBalushi
صور الخط العربي من المركز الإعلامي لوزارة الثقافة

بمناسبة نجاح المبادرة، أكد الأمير بدر بن عبد الله بن فرحان، وزير الثقافة رئيس اللجنة الوطنية للتربية والثقافة والعلوم، أن هذه الخطوة المهمة تُترجم الدعم غير المحدود الذي تحظى به الثقافة في البلاد باعتبارها الحاضنة للعناصر المؤسِّسة للثقافة العربية الأصيلة، وعلى رأسها فن الخط العربي. وبيَّن وزير الثقافة، أن تسجيل الخط العربي في قائمة «يونسكو»، يأتي في ظل توجُّه الوزارة لخدمة هذا الفن عبر مبادراتٍ عدة قدمتها، منها مبادرة «عام الخط العربي» التي تضمَّنت فعالياتٍ وأنشطة متنوعة، استمرت على مدار عامَي 2020 و2021، وشهدت هذه الأنشطة تفاعلاً كبيراً، وعـزَّزت مكانة السعودية بوصفها مرجعيةً عالميةً للخط العربي بجميع فنونه.

«سيدتي» استطلعت آراء خطاطين سعوديين بهذه الخطوة المميزة، وما يعنيه اعتماد فن الخط العربي في تراث «يونسكو».

خطوة جبارة

بدايةً، أكد الخطاط محمد كريّم يوسف الصلحاني فخره واعتزازه بهذه المبادرة، وعن نجاحها قال: «سعداء وفخورون بهذه الخطوة الجبارة للسعودية، فالخط العربي يعدُّ من أهم رموز الهوية العربية التي نفخر بها، وركناً أساسياً من أركان اللغة العربية المعروفة بجمالها نطقاً وكتابةً، كما أسهم في نشر ثقافتنا العربية عبر العـصور، لا سيما في النصوص الدينية، مثل كتابة المصحف

الشريف، والسنَّة النبوي، ونشر الثقافات العربية، في مقدمتها الأدب العربي بشتى مجالاته». مضيفاً: «يمارس الخطاطون المحترفون الخط العربي حسب المعرفة والمهارات والقواعد المكتسبة عبر التلمذة، كما يستخدمه الفنانون والمصممون في أعمالهم الفنية، لا سيما في اللوحات، وأعمال النحت، وتصاميم الملابس، والجداريات». وأوضح الصلحاني، أن «إدراج الخط العربي في القائمة التمثيلية للتراث الثقافي غير المادي لليونسكو، سيُسهم بشكلٍ فاعل في تعزيز التراث الثقافي غير المادي، خاصةً فنون الخط في المجتمعات المحلية، ولابد من الجميع الإسهام في نشر هذا الفن البديع حول العالم بوصفه وسيلة سلامٍ ومحبة».

إنجاز كبير

كذلك، أثنى الخطاط سلطان الجماز على هذه الخطوة التي وصفها بـ «العظيمة» قائلاً: «أشعر بسعادةٍ كبيرةٍ بتحقيق هذا الإنجاز العظيم بدخول فن الخط العربي في التراث الثقافي غير المادي لليونسكو، وأشكر جميع الدول العربية التي شاركت في هذه الخطوة، في مقدمتها السعودية عبر مبادرتها بتسجيل الخط العربي في تراث المنظمة العالمية، كما أشكر جمع الخطاطين والمساهمين والداعمين».

اعتراف عالمي

ورأى الخطاط محمد الحمد، أن الإنجاز الذي تحقق اعترافٌ عالمي بأهمية ومكانة الخط العربي، وعبَّر عن سعادته به قائلاً: «أشعر بالفخر والسعادة لتحقق هذا الإنجاز المميَّز، وأعدُّه اعترافاً عالمياً بالخط العربي، وأتمنى أن نعمل بجدٍّ للمحافظة على ما حققناه من مكتسبات، وأن نبذل كل جهدنا لتطوير الخط العربي في مجتمعاتنا، وأشكر كل شخصٍ وخطاطٍ أسهم في تحقيق هذا النجاح العظيم، كما أشكر وزارة الثقافة السعودية على جهودها لنشر الثقافة العربية، والسعودية على قيادتها هذه المبادرة». يذكر أن الخط العربي يعدُّ رمزاً للهوية العربية، وقد أسهم في نقل الثقافة والنصوص الدينية على مر التاريخ. ويمارس الخطاطون المحترفون الخط العربي حسب المعرفة والمهارات والقواعد المكتسبة عبر التلمذة، كما يستخدمه الفنانون والمصممون في أعمالهم الفنية، مثل اللوحات، وأعمال النحت، والفنون الجدارية، إلى جانب استخدامه من قِبل الحرفيين بتزيين المصنوعات اليدوية بالخط العربي.



سلطان الجماز







لقطات منوعة لمعارض وفعاليات أطلقتها وزارة الثقافة ضمن مبادرة عام الخط العربي


الملكة رانيا خلال جولتها داخل المبنى

الملكة رانيا تزور أكاديمية تدريب المعلمين بعد حصولها على الاعتماد الأكاديمي الدولي

زارت الملكة رانيا العبد الله أكاديمية تدريب المعلمين في العاصمة الأردنية عمان بعد حصولها على الاعتماد الأكاديمي الدولي لبرنامج الدبلوم المهني في التعليم من مجلس اعتماد برامج إعداد المعلمين (CAEP)، والذي يعد أكبر مجلس اعتماد لبرامج إعداد المعلمين في الولايات المتحدة الأمريكية.

عمان | **«سيدتي» Sayidaty**
الصور من المصدر

في بداية الزيارة لمكاتب اكاديمية الملكة رانيا لتدريب المعلمين في مجمع الملك الحسين للأعمال، باركت الملكة للعاملين في الأكاديمية هذا الإنجاز التربوي المهم، ثم تجولت في المكاتب والتقت الموظفين واستمعت إلى عرض عن برامج الأكاديمية بعد انتقالها من المبنى المقام في الجامعة الأردنية.

مهنية وتميز الأكاديمية

واستمعت إلى ملخص عن عمل الأكاديمية وبرنامج الدبلوم المهني في التعليم الذي تقدمه الأكاديمية حالياً وجاهياً أو عن بعد ويستهدف المعلمين أثناء الخدمة والملتحقين فيها حديثاً داخل الأردن وخارجها. وقالت إن الاعتماد دليل على مهنية وتميز الأكاديمية، وكفاءة برنامج الدبلوم المهني، مشيرة إلى ضرورة أن يبقى التقييم والتطوير جزءاً من عمل الأكاديمية لمعرفة أثر برامجها في المدارس وانعكاسها على المعلمين والطلبة.

وخلال اجتماع مع أعضاء من فريق الإدارة العليا قال الرئيس التنفيذي لأكاديمية الملكة رانيا لتدريب المعلمين الدكتور أسامة عبيدات، إن الأكاديمية هي أول مؤسسة تعليمية في الأردن تحصل على هذا الاعتماد لسبعة أعوام قادمة، وهي أقصى مدة يمنحها مجلس الاعتماد لمؤسسة تعليمية، وثالث مؤسسة تعليمية تحصل على الاعتماد على مستوى المنطقة.

أثر البرامج التي تقدمها الأكاديمية

وأكد الدكتور عبيدات على أهمية إبراز أثر البرامج التي تقدمها الأكاديمية على مستفيديها وتبيان تميزهم حيث إن قصص النجاح كثيرة في مدارسهم وداخل الغرف الصفية.

وركز اللقاء على التحول الإلكتروني للأكاديمية من خلال المساقات والبرامج الإلكترونية التعليمية المتخصصة التي تقدمها الأكاديمية، إلى جانب مساهمة الأكاديمية واستمرارها في نقل خبراتها في الدبلوم المهني لإعداد المعلمين قبل الخدمة.

وجرى خلال الاجتماع استعراض مساهمات الأكاديمية في المجتمع التربوي المحلي والعربي عبر إطلاقها سلسلة من الندوات الإلكترونية التي شارك فيها خبراء من الأردن والعالم العربي وصل عددها إلى 72 ندوة وشاهدها نحو 780 ألف مشاهد على وسائل التواصل الاجتماعي وتناولت مواضيع منها التعلم عن بعد، الصحة النفسية للطلبة، استخدام التكنولوجيا، الريادة والابتكار.

تلبية احتياجات التربويين

كما أطلقت الأكاديمية في أيلول / سبتمبر من هذا العام مساقات إلكترونية تعليمية متخصصة تهدف إلى تلبية احتياجات التربويين بشكل عام والمعلمين بشكل خاص، ووصل عدد المسجلين فيها إلى 6105 مسجلين من الأردن والعالم العربي، ومن هذه المساقات: التعليم المتمايز، إدارة الصفوف الافتراضية، مقدمة إلى الابتكار في التعليم وإدارة السلوك.

يذكر أن أكاديمية الملكة رانيا لتدريب المعلمين تأسست عام 2009 كمؤسسة غير ربحية تعمل لتمكين المعلّمين بالمهارات اللازمة، ووفرت عشرات الآلاف من فرص التنمية المهنية للمعلمين والقيادات التربوية في المدارس الحكومية، وتطرح العديد من برامجها التدريبية بالإضافة إلى الملتقى الذي تعقده سنوياً والذي وصل عدد متابعي جلساته هذا العام إلى 7 الاف تربوي من 50 دولة حول العالم.


أثناء اجتماعها مع أعضاء من فريق الإدارة العليا

2021
أبرز المناصب الرفيعة التي تقلدتها المرأة السعودية

شـهد عام 2021 اسـتمرار تمكين المرأة السعودية في مختلف القطاعات ضمن رؤية 2030، والتي أثبتت الدور الريادي للمرأة وجدارتها بالعمل والإنتاج المميز. وكان من الملاحظ أن المرأة السـعودية لم تسـجل حضورها محلياً فقط، بل حلقت عالمياً عبر عضويتها ومناصبها التي نالتها في العديد من المنظمات والهيئات الدولية.
«سيدتي» ترصد لكم أبرز السعوديات اللواتي تقلدن عدداً من المناصب في عام 2021 عبر التقرير الآتي:

الرياض | زكية البلوشي Zakiah Albalushi


الأميرة ريما بنت بندر بن سلطان


الأميرة هيفاء بنت عبد العزيز آل مقرن



إيناس الشهوان



إيمان المطيري

الأميرة ريما بنت بندر بن سلطان
والمزيد من المناصب العالمية

تعيين الأميرة ريما بنت بندر بن سلطان عضوة في لجنة التنسيق لدورة الألعاب الأولمبية الصيفية «بريزبن 2032»، وكما أنها حاصلة على عضوية اللجنة الأولمبية الدولية وشاركت في التصويت على المدينة الفائزة باستضافة دورة الألعاب الأولمبية عام 2023 الذي عُقد في العاصمة اليابانية على هامش انطلاق دورة الألعاب الأولمبية طوكيو 2020، في عام 2016 صدر قرار من مجلس الوزراء بتعيينها وكيلة رئيس الهيئة العامة للرياضة للقسم النسائي بالمرتبة الخامسة عشرة، ومنذ عام 2019، تشغل منصب سفيرة لخادم الحرمين الشريفين لدى الولايات المتحدة الأمريكية بمرتبة وزير.

الأميرة هيفاء بنت عبد العزيز آل مقرن
حضور بارز في «اليونيسكو»

انتخاب الأميرة هيفاء بنت عبد العزيز آل مقرن مندوبة للسعودية في منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة «يونيسكو» رئيسة للجنة البرامج والعلاقات الخارجية المنبثقة من المجلس التنفيذي لمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة «اليونيسكو»، خلال الدورة 213 من المجلس التنفيذي لليونيسكو، للفترة من 2021 حتى 2023. كما أختيرت الأميرة هيفاء نائبة لرئيس لجنة التراث العالمي في المنظمة عن المجموعة العربية في لجنة التراث العالمي للمدة من 2021_2023.

إيناس بنت أحمد الشهوان
سفيرة السعودية لدى السويد

بأمر ملكي تم تعيين إيناس بنت أحمد الشهوان سفيرةً لخادم الحرمين الشريفين لدى مملكة السويد، وهي حاصلة على شهادة برنامج القيادة الناشئة في جامعة هارفرد، وحاصلة على شهادة الماجستير في مجال العلاقات الدولية في الجامعة الوطنية الأسترالية، وماجستير نظم معلومات بجامعة جريفيث في أستراليا وعضو الدفعة الأولى من برنامج قادة المستقبل الذي أطلقته وزارة الخارجية عام 2017.

د. إيمان بنت هباس المطيري
نائباً لوزير التجارة

تعيين الدكتورة إيمان بنت هباس المطيري بأمر ملكي نائباً لوزير التجارة بالمرتبة الممتازة، وكانت مساعداً لوزير التجارة والمشرفة العامة للجنة التنفيذية لتحسين أداء الأعمال في القطاع الخاص «تيسير»، وتعمل على التحضير لإنشاء مركز التنافسية الوطني، أحد مبادرات التحول الوطني 2020. وتقود المطيري تنسيق الشراكة الاستراتيجية بين منظمة التجارة والاستثمار ومجموعة البنك الدولي منذ العام 2017 وحتى الوقت الحالي، تقلّدت عديداً من المناصب القيادية في شركة أرامكو السعودية في الإدارة الطبية والموارد البشرية. وتحمل المطيري درجة الدكتوراه في الكيمياء العضوية الحيوية من جامعة بريستول في بريطانيا، وشهادة مهنية في تدريب المديرين والتنفيذيين، والعديد من المنح التعليمية والجوائز التقديرية.


الدكتورة سارة عبدالعزيز الفيصل

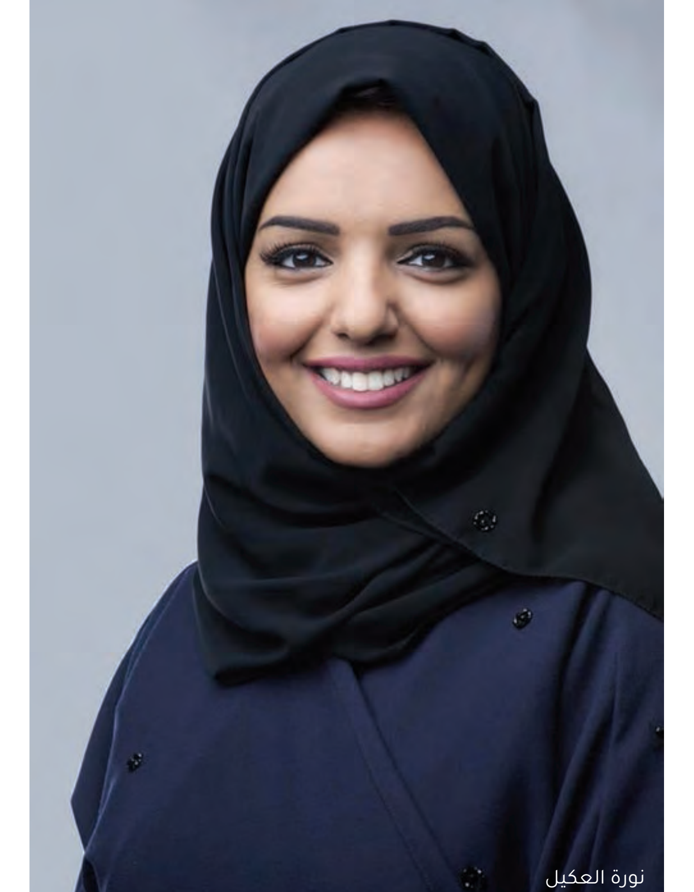

رانيا النشار

د. سارة بنت عبدالعزيز الفيصل
في مجلس هيئة حقوق الإنسان

الدكتورة سارة بنت عبدالعزيز الفيصل، عضو هيئة التدريس بجامعة الإمام محمد بن سعود، وكيلة مساعدة مكلّفة لوكيل جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية للشؤون التعليمية منذ 2018، وعميدة لمدينة الملك عبدالله للطالبات. صدر الأمر السامي الكريم بتعيينها عضوة متفرغة في مجلس هيئة حقوق الإنسان.

رانيا نشار
رئيسة للامتثال والحوكمة في صندوق الاستثمارات العامة

عين صندوق الاستثمارات العامة رانيا نشار رئيسة للامتثال والحوكمة، وشغلت منصب مستشار الصندوق في فبراير 2021 لتقديم الاستشارات في مجال الأعمال والحوكمة وذلك اعتماداً على خبرتها المهنية في قطاع المصرفية لأكثر من 20 عاماً؛ حيث شغلت منصب الرئيس التنفيذي لمجموعة سامبا المالية، وعضوية مجلس إدارة معهد التمويل الدولي الأمريكي، كما أنها أول سيدة في القطاع المالي لدول الخليج تقود «مجموعة الالتزام» وأول سيدة سعودية تحصل على لقب اختصاصي معتمد في مكافحة غسيل الأموال من قبل جمعية أخصائي مكافحة غسيل الأموال المعتمدين ACAMS في أميركا.


نورة العكيل

نورة العكيل تحلق في قطاع الترفيه

انتخاب نورة العكيل «نائباً لرئيس اللجنة الوطنية للترفيه بمجلس الغرف السعودية». كما تم انتخابها عضواً لمجلس إدارة المنظمة العالمية المتخصصة بالترفيه Themed Entertainment Association لقطاع أوروبا والشرق الأوسط. وشغلت العكيل منصب الرئيسة التنفيذية للعمليات في «الهيئة العامة للترفيه» كما تم تعيينها سفيرة للنوايا الحسنة لريادة


الدكتورة ريم بنت أحمد الفريان

الأعمال من منظمة اتحاد البرلمان الدولي متعدد الأغراض التابعة للأمم المتحدة كأول سعودية في هذا المنصب. كما أنها حاصلة على جائزة الملك سلمان لشباب الأعمال في دورتها الثالثة في مركز الملك سلمان لمشروعها «سكوير إيفنت» المتخصص في إدارة وتنظيم الفعاليات.

د. ريم بنت أحمد الفريان
مديرة التطوير والشراكة المجتمعية في شركة السودة

تقلدت الدكتورة ريم بنت أحمد الفريان منصب مدير التطوير والشراكة المجتمعية في شركة السودة للتطوير، وكانت سابقاً مساعد الأمين العام بمجلس الغرف السعودية كأول سعودية تحصل على هذا المنصب في تاريخ الغرف السعودية وبقرار من مجلس الإدارة، وقامت بعمل أول بحث علمي عن تمكين المرأة بالغرف السعودية وخلق جيل جديد من القيادات النسائية، وكذلك تم ترشيحها لجائزة «ونفرد لانكاستر» للتميز في البحوث العلمية.

د. سمر الحمود
تتألق في الوكالة الدولية لأبحاث السرطان

تجديد تعيين البروفيسورة السعودية الدكتورة سمر الحمود رئيساً للجنة تحكيم الأبحاث العلمية في مجال السرطان من قِبل الوكالة الدولية لأبحاث السرطان التابعة لمنظمة الصحة العالمية، وبذلك أصبحت عند توليها هذا المنصب في المرة الأولى أول رئيس يعيَّن في المنصب من منطقة الشرق الأوسط، وهي من أوائل الجرَّاحات الاستشاريات السعوديات في مجال جراحة القولون والمستقيم، وحاصلة على وسام الملك عبد العزيز من الدرجة الأولى نظير إنجازاتها وتميزها في المجال الطبي والأبحاث على المستوى الدولي. وجائزة دولة الكويت لمكافحة السرطان لإقليم الشرق الأوسط لمنظمة الصحة العالمية.


الدكتورة سمر الحمود


سمر السلطان



الدكتورة نورة العمرو

د. نورة بنت مزيد العمرو
إلى مجلس حقوق الإنسان في جنيف

خلال الدورة الـ48 لمجلس حقوق الإنسان في جنيف، تم الإعلان عن اختيار أربعة مرشحين، بينهم العضوة الدكتورة نورة بنت مزيد العمرو، التي نجحت في انتخابها كعضو في اللجنة الاستشارية التي تعد مركز فكر يقدم المشورة للمجلس التابع للأمم المتحدة. والعمرو أستاذة مساعدة في الصحة العامة في «جامعة الملك سعود» منذ سبتمبر 2017، حاصلة على الماجستير في علم الأوبئة السريري، وعملت مستشاراً أول بوزارة الاقتصاد والتخطيط السعودية 2016 ومستشاراً في مجلس الشورى السعودي. وهي أول امرأة عربية تتخصص في القيادة الصحية.

د. موضي الجامع
نائباً لرئيس شركة STC وعميداً لأكاديمية STC

عينت الدكتورة موضي الجامع مديراً عاماً لتطوير كفاءات الاتصالات وتقنية المعلومات في أكاديميةSTC ، لتكون بذلك أول امرأة سعودية تتبوأ منصباً تنفيذياً في شركة الاتصالات السعودية.
وتحمل الجامع شهادة الدكتوراة في أمن المعلومات من جامعة Kings في لندن والماجستير في تكنولوجيا المعلومات من جامعة Greenwhich في لندن كما حصلت على شهادة هاكر أخلاقي من وزارة الدفاع الأمريكية.

سمر بنت عبدالمحسن السلطان
لقيادة مشروع الـ«Metaverse»

كأول سعودية في هذا المنصب في منطقة الشرق الأوسط عينت سمر بنت عبدالمحسن السلطان، مديرة الحوكمة للعلاقات الحكومية في ميتا، رسمياً لقيادة مشروع الـ«Metaverse»، بشركة«Meta» ، فيسبوك سابقاً؛ حيث انضمت للعمل في فيسبوك بدءاً من عام 2018، وتولت وظيفة مستشار للشركات الصغيرة والمتوسطة لدعمها في التسويق الإلكتروني، ومن ثم أصبحت مستشارة للسوق السعودي، منذ مارس 2021، كما تولت منصب شريكة عملاء في شركة فيسبوك بين عامي 2020 و2021 قبل أن تتولى منصب المدير وسمر حاصلة على الماجستير في التجارة الدولية.


الدكتورة موضي الجامع

د. لبنى بنت عبد الرحمن الأنصاري في قيادة الشبكة الدولية للقواعد والإرشادات

انضمت الدكتورة لبنى بنت عبد الرحمن الأنصاري عضو مجلس الشورى الأسبق، إلى عضوية مجلس أمناء الشبكة الدولية للقواعد والإرشادات للممارسة المهنية الإكلينيكية، وتولت منصب مساعد المدير العام للمنظمة لشؤون قياس وتقييم الخدمات الصحية وتطويرها دولياً، لتصبح بذلك أول امرأة عربية وأول سعودية يتم اختيارها في هذا المنصب، حاصلة على الزمالة الملكية البريطانية والزمالة العليا الملكية البريطانية في تخصص طب الأسرة، ولها إسهامات في عضوية عدد من المنظمات العالمية مثل الاتحاد الأمريكي للتقدم العلمي، والأكاديمية الأمريكية لأطباء الأسرة منذ عام 1998م وحتى الآن، وعضو المنظمة العالمية لأطباء الأسرة منذ عام 1994م وحتى الآن.


الدكتورة لبنى بنت عبد الرحمن الأنصاري

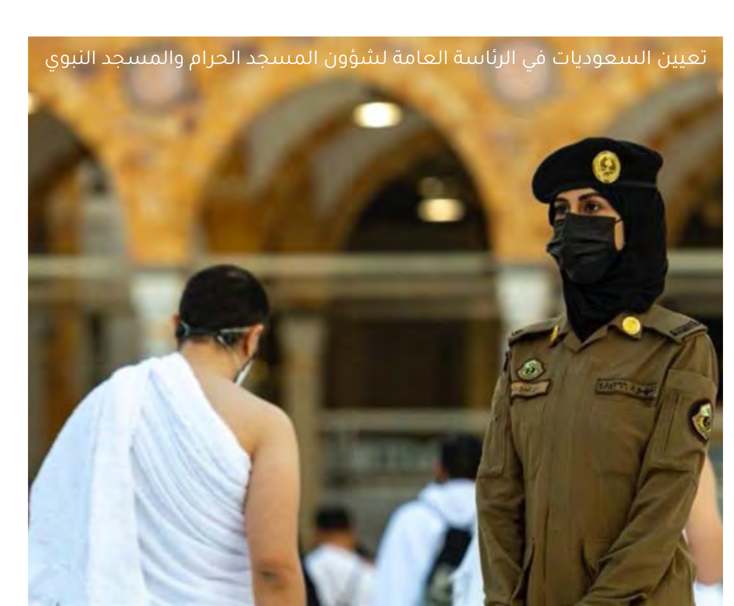
أريج المطبقاني تترأس أول اتحاد رياضي أولمبي

في نجاح وتميز جديد سُجل للمرأة السعودية، تولت أريج المطبقاني رئاسة أول اتحاد رياضي أولمبي، بعد تعيينها رئيساً لمجلس إدارة الاتحاد السعودي للتنس، ويعدُّ مجلس إدارتها الأول في تاريخ الرياضة السعودية الذي يضم عدداً كبيراً من السيدات، وسبق لأريج المطبقاني تمثيل بلادها في المسابقات الدولية، ومنها دورة ألعاب ماسترز الأوروبية 2019 في تورينو الإيطالية، والتي شهدت حصدها الميدالية البرونزية.


أريج المطبقاني

مناصب أخرى لافتة

أتيح للمرأة السعودية مجالات عسكرية ووجدت في مختلف القطاعات، مثل: الحرس الملكي، والمرور، وأمن الطرق، وشرطة المناطق، وأمن الحج، كما فتحت وزارة الدفاع قطاعات القوات المسلحة بفروعها الأربعة البرية والجوية والبحرية والدفاع الجوي.وظهرت الجندي عبير الراشد من منسوبات المديرية العامة للدفاع المدني بوزارة الداخلية كأول امرأة تقدم مؤتمر الحج في تاريخ السعودية لموسم حج 2021.استحداث منصب وكالة مساعدة لتمكين المرأة السعودية، تتويج 20 سيدة من الحاصلات على درجتي الماجستير والدكتوراه وتقليدهنّ في مناصب قيادية عليا في الرئاسة العامة لشؤون المسجد الحرام والمسجد النبوي.


تعيين السعوديات في الرئاسة العامة لشؤون المسجد الحرام والمسجد النبوي

ما معنى الحياة؟

د. سعاد الشامسي Dr. Suaad Al Shamsi
أول مهندسة طيران إماراتية
مستشارة فنية لمشروع مطار أبو ظبي الجديد
@suaadalshamsi



منذ البداية لن تفعل شيئاً في الروح شيئاً، سوى أنها تُحيك لها ثوباً من موت ترتديه في نهاية هذا الفيلم الذي لا تعلم تصنيفه «الحياة".

إن الحديث عن الحياة يلزمه طرح الكثير من الأسئلة ومحاولة الإجابة عنها، فهل نهتدي؟

ما هي الحياة؟ سؤال يُطرح ونحن في غمرة العيش، حياة تُحير الصغار وتربك الكبار، هل من المنطق أن نسأل عن شيء لا إجابة له، سؤال طُرح منذ آلاف السنين وما زال يُطرح من قبل الفلاسفة حتى الفلاح الذي يزرع أرضه بشيء يُشبه الحياة التي تنمو داخلنا وتمتد فينا حتى نصل إلى النهاية.

"ماهي الحياة؟» تُحيرنا الأسئلة التي لا أجوبة مباشرة لها، فنظل تواقين لنجد إجابة ضالة، تأتي الإجابة من النقيض لها الموت، تُعرف الأشياء بتضادها، حياة تدل على الموت، وموت يدل على الحياة، فالسائر في هذا المشوار الذي لا قياس للمسافة فيه يعرف أن للطريق نهاية ولكنها تُفضل أن تكون مجهولة، شائقة أو مملة، عادية أو مليئة بالدراما، بطيئة أم سريعة، هي الحياة طريق طويل لا نجاة منه ولا نجاة فيه، هي تدريب يومي، يمارس الإنسان فيه تجربة العيش، لا يدرك الفائدة منها، فيسقط في نوم ثم يوقظه الحماس ليعيش يوماً آخر دون أن يدرك أين تختفي الأيام الماضية.

أنا كلما قاربت أن أفهم الحياة، يجيء الموت بسهامه زارعاً استفهامات تكبر، خُلقت الحياة لنا، كتجربة فريدة بعدما علقنا في أشجار الخطيئة، هل كنا نستحق الحياة، هل الحياة هبة كما يقول رجال الدين، أم أننا تحت التجربة ليوم الدين؟ هل علينا أن نتأنى وننظر في أمرنا، هل في جعبتنا وقت لننظر بأمرنا والحياة تسير بسرعة وتمر من مضيق إلى بحار شاسعة نلتقط بها أنفاسنا لنعبر خليجاً آخر يحطم ما نحمل في صدورنا، ثم نعود لنجمع شتاتنا من بلاد الله الواسعة، لا الحياة تُعرف عن نفسها، ولا نحن جنود مشهورين في المعركة!

حين سألت جارنا عن معنى الحياة أجابني «محض غياب وأنتظر عيسى» هل الحياة انتظار إذاً، أم عبور للضفة الأخرى، هل هي رحلة دائمة أم تذكرة عابر؟

(2/1 - يتبع)

FASHION
REPORT
أزياء





ميتامورفوز
Metamorphose

THE SPARKLING TOUCH

إطلالات برّاقة لموسم الاحتفالات

نودّع عاماً ونستقبل آخراً بإطلالات مليئة باللمسات الساحرة والأقمشة البرّاقة. وقد أبدعت الدور العالمية في تقديم تصاميم ضمن مجموعات الأزياء الراقية لموسم خريف وشتاء 2021-2022، تعتبر الخيار المثالي لمن تبحث عن حضور لافت في السهرات والاحتفالات.

بيروت | **رولا زعزع عيّاد Roula Zaazaa Ayad**

Sequins vs. Shimmer

الترتر والأقمشة اللامعة

لا تقتصر الأقمشة اللامعة أو البرّاقة على قماش الترتر الذي رأيناه في عروض هذا الموسم، وبألوان متعدّدة وتصاميم لافتة. فبعض الأزياء جاءت بأقمشة فاخرة، كالمخمل والساتان، وزُيّنت ببعض حبيبات الباييت، أو الأحجار اللامعة والملوّنة، التي أضفت بريقاً على تصميمها. وتعتبر الأزياء البرّاقة من أكثر الأزياء التي تختارها الفتيات والسيدات للاحتفالات والسهرات، إلا أنها قد تكون خياراً سيئاً إذا لم يتمّ تنسيقها بالشكل الملائم.



زهير مراد
Zuhair Murad

إيلي صعب
Elie Saab

فيكتور أند رولف
Victor and Rolf

أليكسي مابيّ
Alexis Mabille

جورج حبيقة
Georges Hobeika

بيير موس
Pyer Moss

رامي العلي
Rami Al Ali

Select your Outfit

اختاري إطلالتك

اختاري زياً بتصميم بسيط، من قماش لامع أو مرصّع بالأحجار والباييت، فهذه اللمسات كافية لإضفاء الغنى على إطلالتك ولفت الأنظار إليها. وكلّما اتجهت إلى اختيار التصميم الأنيق والبسيط، زادت أناقة طلّتك. على سبيل المثال، يمكنك أن ترتدي فستاناً برّاقاً بياقة عادية، أو حتى عالية وبطول متوسّط، وأن تنسّقي معه بعض الإكسسوارات الناعمة، لتتألقي بخيارات لافتة وناجحة.
تجنّبي اختيار الفساتين أو التنانير القصيرة، واستعيضي عنها بتلك التي تتميّز بالطول الميدي. فالأزياء البرّاقة على اختلاف أقمشتها، تفقد قيمتها إذا لم يتمّ اختيارها بالشكل الصحيح. والأهم هو أن تختاري زياً يمكنك الجلوس فيه بشكل مريح دون أن يشعرك بالإحراج.



إيلي صعب
Elie Saab

لويزا بيكاريا
Luisa Beccaria

زياد نكد Ziad Nakad



جورج حبيقة
Georges Hobeika

أرماني بريفيه
Armani Privé

شانيل
Chanel

فندي
Fendi

جولي دي ليبران
Julie de Libran

اختاري القصّة المناسبة لشكل جسمك، فاتباع صيحات الموضة لا يعني بالضرورة الحصول على إطلالة ناجحة. عليك أن تُحسني اختيار الزيّ المناسب كما لو كان مصمَّماً لك، بخاصة أن الأزياء اللامعة تكشف عيوب الجسم، كونها تلفت الأنظار بشكل كبير. إذا كان جسمك على شكل الكمثرى، تجنّبي القصّات الضيّقة في منطقة الوركين، وإذا كان كتفاك عريضين ابتعدي عن صيحة الأكتاف المنفوخة، واختاري تلك ذات القصّة الناعمة والبسيطة.

عند اختيار فستان مصنوع من الترتر تحديداً، احرصي على أن يكون بلون واحد، كالذهبي أو الفضي أو الأسود.. فكما ذكرنا سابقاً، هذا القماش قادر بحد ذاته على لفت الأنظار، وتعدّد الألوان سيجعل إطلالتك تبدو مبهرجة وصاخبة، وهو ما يجب أن تحذريه.

إذا كنت من اللواتي يخشين الأقمشة البرّاقة، بإمكانك أن تدخليها إلى إطلالتك بشكل جزئي. ستجدين في مجموعات الأزياء الراقية لهذا الموسم، تصاميم مزيّنة ببعض اللمسات المتلألئة، سواء بالقماش أو الأحجار، والتي تتميّز بتصميمها البسيط واللافت في الوقت نفسه. ومع هذا النوع من الملابس، يمكنك أن تختاري حقيبة كلاتش وحذاء مصنوعين من الترتر، أو مرصّعين بالأحجار اللامعة.

Select your Accessories

كيف تنسّقين الإكسسوارات

قطعة واحدة برّاقة في الإطلالة تكفي، ففي نهاية المطاف أنت تبحثين عن مظهر مشرق وأنيق في الوقت نفسه. إذا كنت ترتدين فستاناً برّاقاً، انتعلي معه حذاء بتصميم فاخر وبلون صلب. على سبيل المثال، بإمكانك أن تنتعلي مع الفستان المصنوع من الترتر باللون الأسود، حذاء pump بكعب عالٍ باللون الأحمر، أو الفوشيا، أو حتى درجات النيود، كي تحافظي على هدوء الإطلالة وأناقتها، وحتى لا تشتّتي الأنظار عن الفستان.



زياد نكد
Ziad Nakad

إيلي صعب
Elie Saab

كريستيان ديور
Christian Dior

فالنتينو
Valentino



لإطلالة تجمع بين اللمسات الفاخرة والعصرية، يمكنك أن تختاري سترة جلدية ذات تصميم مريح. يمكن للسترة الجلدية أن تمنح إطلالتك لمسة شبابية تسمح لك بالتألق بها في مختلف المناسبات المسائية، وليس فقط خلال الحفلات الهامة.

زيّني إطلالتك بالأزياء البرّاقة بتصميم من الأقراط المصنوعة من المعدن الذهبي أو الفضي، ذات التصميم المميّز والبسيط، وابتعدي عن الأقراط المرصّعة بالأحجار اللامعة، أو الملوّنة، كي تحافظي على هدوء إطلالتك، وتسلّطي الضوء على الملابس التي ترتدينها. بإمكانك، على سبيل المثال، أن تختاري أقراطاً متدلية ومؤلفة من الشراشيب المعدنية باللون الذهبي، أو الفضي، مع فستان أو توب من الترتر اللامع.

اختاري حقيبة ذات تصميم فاخر، يمكنها أن تكون مرصّعة إذا كانت الأزياء برّاقة بشكل جزئي. أما إذا اخترت فستاناً مصنوعاً من القماش اللامع، أو مرصّعاً بالأحجار البرّاقة، فعليك أن تختاري الحقيبة ذات التصميم الهادئ واللون الصلب، تماماً كالحذاء. يمكنك أن تنسّقي حذاء وحقيبة باللون الفضي مع إطلالتك البرّاقة، لتضفي لمسة إشراق إضافية دون أن تبدو إطلالتك صاخبة

GLAMOROUS SIGNATURE

تألق السهرات

في موسـم يحلو فيه السـهر، أنت على موعد مع السحر والتألّق... انتقي لطلّتـك الأنيقـة زيّـاً لمّاعاً، موقّعـاً من أبـرز العلامات العالميـة، وتزيّني بمجوهرات ماسية فاخرة تزيد من جمالك وهجاً خالصاً.

إشراف وتنسيق أزياء ومجوهرات | **رنا الطوسي Rana Al Tousi**
مساعدة التنسيق | **إيتشو مايسترادو Icho Maestrado**
تصوير فوتوغرافي | **نيكوليتا بورو Nicoleta Buru**
تصوير فيديو | **أمير صليب Amir Salib**
مكياج وشعر | **مي شلوف Mai Challof**
موقع التصوير | **Palazzo Versace Dubai**



بدلة من جيني Genny
حذاء من باي فار By Far
أقراط وخاتم كوكتيل ملوّن من فيرنييه Vhernier
خاتم من بوشرون Boucheron



فستان وإكسسوار شعر من دولتشي أند غابانا Dolce & Gabbana
أقراط وسوار من مجموعة جنة Jannah من بولغاري Bulgari
خاتم في اليد اليسرى وسوار في اليد اليمنى من فيرنييه Vhernier
خاتم في اليد اليمنى من بوشرون Boucheron



فستان أسود من إترو Etro
أقراط من بوشرون Boucheron
عقد من Vhernier
سوار في اليد اليسرى وخاتم في اليد اليمنى من بوشرون Boucheron
خاتم في اليد اليسرى وسوار في اليد اليمنى من بولغاري Bulgari



جمبسوت فضّي من سمسم SemSem
حذاء من باي فار By Far
مجوهرات من بياجيه Piaget



فستان أسود من
فالنتينو Valentino
مجوهرات مجموعة
جنة Jannah الجديدة
من بولغاري Bulgari



فستان من إليزابيتا فرانكي Elisabetta Franchi
حذاء من باي فار By Far
أقراط وطوق وسلسة من بوشرون Boucheron
سوار وخواتم من فيرنيه Vhernier



توب وتنورة من إليزابيتا
فرانكي Elisabetta Franchi
حذاء من باي فار By Far
أقراط وسوار في اليد
اليسرى وخاتم في
اليد اليمنى من فيرنييه
Vhernier
خاتم في اليد اليسرى من
بوشرون Boucheron
سوار في اليد اليمنى من
دولتشي أند غابانا Dolce &
Gabanna



توب وتنورة من إليزابيتا فرانكي Elisabetta Franchi
أقراط وسوار في اليد اليسرى وخاتم في اليد اليمنى من فيرنييه Vhernier
خاتم في اليد اليسرى من بوشرون Boucheron
سوار في اليد اليمنى من دولتشي أند غابانا Dolce & Gabanna



إطلالة من ديور Dior
مجوهرات من ديور فاين
جويلري Dior Fine Jewellery

مجموعة جديدة لحقائب ديور فايب
DIOR VIBE

تجمع حقائب ديور فايب Dior Vibe من تصميم ماريا غراتسيا كيوري Maria Grazia Chiuri ما بين إرث ديور Dior وعالم الألبسـة الرياضية، حيث تمّ كشـف النقاب عنها خلال عرض Dior 2022 Cruise Show في أثينا. تظهر هذه المنتجات المرغوبة بنسـختها من أسـلوب الهوبو أو البولينغ، وقد تمّ ابتكارها كتصاميم هجينة تستعيد رموز الأحذية الرياضية، مضيفة لمسة من الجرأة على كل قامة في كل المناسبات.



© ANDREA CENETIEMPO



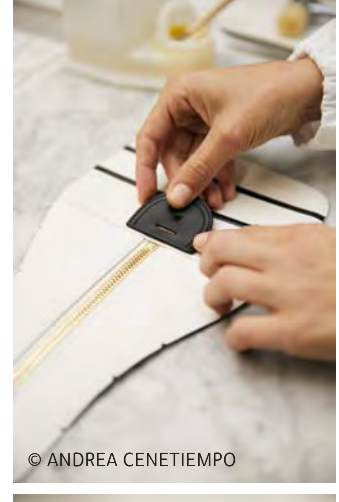
© ANDREA CENETIEMPO



© ANDREA CENETIEMPO



© ANDREA CENETIEMPO


© ANDREA CENETIEMPO



© ANDREA CENETIEMPO

تستعرض هذه القطع الاستثنائية العديد من الرموز التي تميّز الدار: يعزّز إمضاء كريستيان ديور Christian Dior كل حقيبة بألوان متباينة، في حين تزيّن حقيبة البولينغ الكلاسيكية قاعدة مطاطية مرصّعة بالنجوم النافرة، مستوحاة من نعل الأحذية الرياضية، وهي تعويذة المصمم الجالبة للحظ.

وكونها واحدة من الإكسسوارات التي لا غنى عنها ضمن المجموعة، فإنها تتزيّن بطبعات موسمية على مثال ديور إتوال Dior Etoile، وديور أتلت Dior Athlete، بالإضافة إلى نمط ديور أوبليك Dior Oblique على الجلد الأصلي المثقّب، مع درجات مختلفة من اللون نفسه. أسلوب حقائب البولينغ الكبيرة الذي يجمع بين الأناقة والطابع العمليّ بفضل جيب خارجي مزوّد بسحّاب، يوحي برحلات بعيدة وآفاق جديدة. وهو يتوفّر باللون الأصفر الساطع، أو مزيّن بنجمة السيد ديور المفضلة والجالبة للحظ.

يملك أسلوب هوبو الجرأة على المزج والتنسيق بفضل رباطات الكتف، ويزدان بنمط كاناج المضرّب الأيقوني على الجلد الأبيض أو الأسود. تتمثل اللمسة النهائية ببكلة معدنية ذهبية، تحمل أحرف CD الأولى، راسمة التحالف بين الرياضة وأسلوب ديور، بينما يزيّن اسم كريستيان ديور Christian Dior قاعدة الحقيبة.

مجموعة متميّزة تعبّر عن الطابع العصريّ للدار أكثر من أيّ وقت مضى.

المصمم زهير مراد:
رافق رحلتي فضول متزايد

اسـمه لا يتكرر مرتين، وبصمته لا مثيل لها في عالم الموضة.. له رونق خاص ولمسة من التجدّد والإبداع نلمسـها فـي كل ما يبتكر. برز مـن رحم معاناة وطن واجه الكثير، الا أن ذلك لم يزده سـوى قوة وعزيمة وحباً للمثابرة. إنـه زهير مراد Zuhair Murad صاحب الشـخصية العفوية والمظهر الأنيـق الدائم الترتيب. معه كان هذا اللقاء الخاص، الذي أطلعنا فيه على سرّ نجاحه ومسيرته الطويلة، وكيف تمكّن من محاكاة المرأة العربية والعالمية من خلال أسلوبه، كما تحدث أيضاً عن مشاريعه المستقبلية.

بيروت | **ساره مرتضى Sarah Mourtada**



تأسّست دار زهير مراد Zuhair Murad عام 1997 في بيروت وباريس. اليوم، هي تصمّم وتصنع وتوزع وتبيع بالتجزئة بعضاً من أكثر الملابس رواجاً في العالم. تتواجد هذه العلامة التجارية في أكثر من 100 نقطة بيع منتشرة في جميع أنحاء العالم، على سبيل المثال: الولايات المتحدة الأمريكية، فرنسا، المملكة المتحدة، موناكو، سويسرا، اليابان، روسيا، كندا، سنغافورة، الصين، الإمارات العربية المتحدة...

تطبع مجموعات زهير مراد هوية تمزج بين التراث القديم واللمسات العصرية. يسعى زهير مراد إلى تحقيق الكمال خلال جميع مراحل إبداعاته: من المفهوم إلى التنفيذ ثم الإكتمال. كل ثوب هو نتيجة خبرة حرفية طويلة وصارمة تخلق تجربة رائعة في الأناقة.

تشعر الأجيال الجديدة بالفضول لمعرفة كيف بـدأت قصة مسيرة زهير مراد؟

بالكثير من العمل الجاد، والشغف والمثابرة.

الفرح والحب

بعد سنوات من الإبداعات الجميلة، ما الذي تغيّر في زهير مراد؟

لقد رافق رحلتي فضول متزايد. منذ اليوم الأول، وضعت الكثير من الشغف في عملي، كما أنني محظوظ جدًا كوني أفعل ما أحبه. من خلال التحديات على طول الطريق، علمني عملي الإحترام والتسامح والنضج والتواضع. بالإضافة إلى كل ذلك، وبعد الصعوبات التي واجهها لبنان، أدركت أن الحياة قصيرة ويمكن أن تنتهي في أي لحظة. لهذا السبب، يجب أن يكون الفرح كما الحب جزءاً من حياتنا اليومية.

أدخلنا في تفاصيل مجموعتك الأخيرة.

البندقية هي مدينة جذابة ذات ثقافة غنية للغاية. إنطلاقاً من الأساطير التي تحملها هذه المدينة الإيطالية والغموض الذي تحويه، ووصولاً إلى العمل الفني بزجاج المورانو، استوحيت مجموعة هذا الموسم. إن البندقية تحفز حقاً الإبداع، فهي رمز للحب وهذا ما نحتاجه دائماً.





كيف تعكس ذوق المرأة العربية من خلال أزيائك؟
لنفترض أنني ابتكر تصاميم حديثة بلمسة شرقية تجعل مجموعاتي فريدة. هدفي هو مخاطبة المرأة العصرية والمعاصرة. سواء كان من الشرق الأوسط أو من أماكن أخرى في العالم، يمكن لكل فرد أن يجد نفسه وأنماطه من خلال العديد من إبداعاتي. هذه هي الطريقة التي نتبنى بها تفرّد كل امرأة بمفردها.

الشرق هو مرجع

تفوح رائحة الشرق في تصاميم الأزياء التي صمّمتها طيلة مشوارك، وحتى في الأزياء التي ارتدتها نجمات عالميات، هل تقصّدت لفت النظر إلى مرجع يوحى إليك؟
أنا لبناني، شرقي، عربي. وفي الوقت ذاته، لبنان بلد كوزموبوليتي، أي فيه خلطة شرقية غربية مميزة، وهذا الأمر طبع تصاميمي التي تتضمن نفحة شرقية وغربية عصرية في الوقت نفسه. هذا ما ميزني عن باقي المصممين، وكوّن لي بصمة خاصة في أزيائي. أفتخر بأن تصاميمي فيها نفحة شرقية لأن الشرق بالنسبة لي هو مرجع، ولطالما كان مصدر إلهامٍ للعديد من المصممين، نظراً لغناه في مجالات الأزياء والفن والطبيعة والنقوش والألوان والأقمشة، وأحببت أن يكون لكل ما سبق وجود وبصمة، ولو صغيرة، في أزيائي.
كيف تعاملت مع أزمة الوباء، وما كان روتينك خلال تلك الفترة؟
لقد كانت حقاً مرحلة صعبة جداً، مليئة بالتقلبات. كانت صعبة من الناحية المهنية. لم تستطع إداراتنا العمل عن بُعد، لكننا ما زلنا حتى اليوم نتكيّف مع التغييرات من خلال التواصل معًا، وتبادل الأفكار، والتفكير في طرق للمضي قدمًا، والتغلب على هذه الأزمة والاستعداد للمستقبل.
من هي امرأة زهير مراد؟
أنثوية، مبهمة، حسّية، وغير متوقّعة.

منزلي وعائلتي

أين تفضل أن تمضي وقت الفراغ لديك؟
أنشد دوماً الاسترخاء في منزلي، وإزالة كل مخاوفي. أنا أستمتع حقًا بتلك اللحظات الهادئة التي أقضيها مع عائلتي ودائرتي المقربة.
هل تعتمد على وسائل التواصل الاجتماعي للتسويق لعلامتك؟
وسائل التواصل الاجتماعي مهمة جداً، وهي أداة رائعة للترويج للعلامة التجارية، ولكنّني لا أعتمد عليها فقط. العروض والتعاون والمقابلات والمشاهير هي أيضاً أدوات مهمة للترويج للعلامة التجارية. نحاول دائماً تحقيق أقصى استفادة من جميع هذه الأدوات.

الصدق والحماس

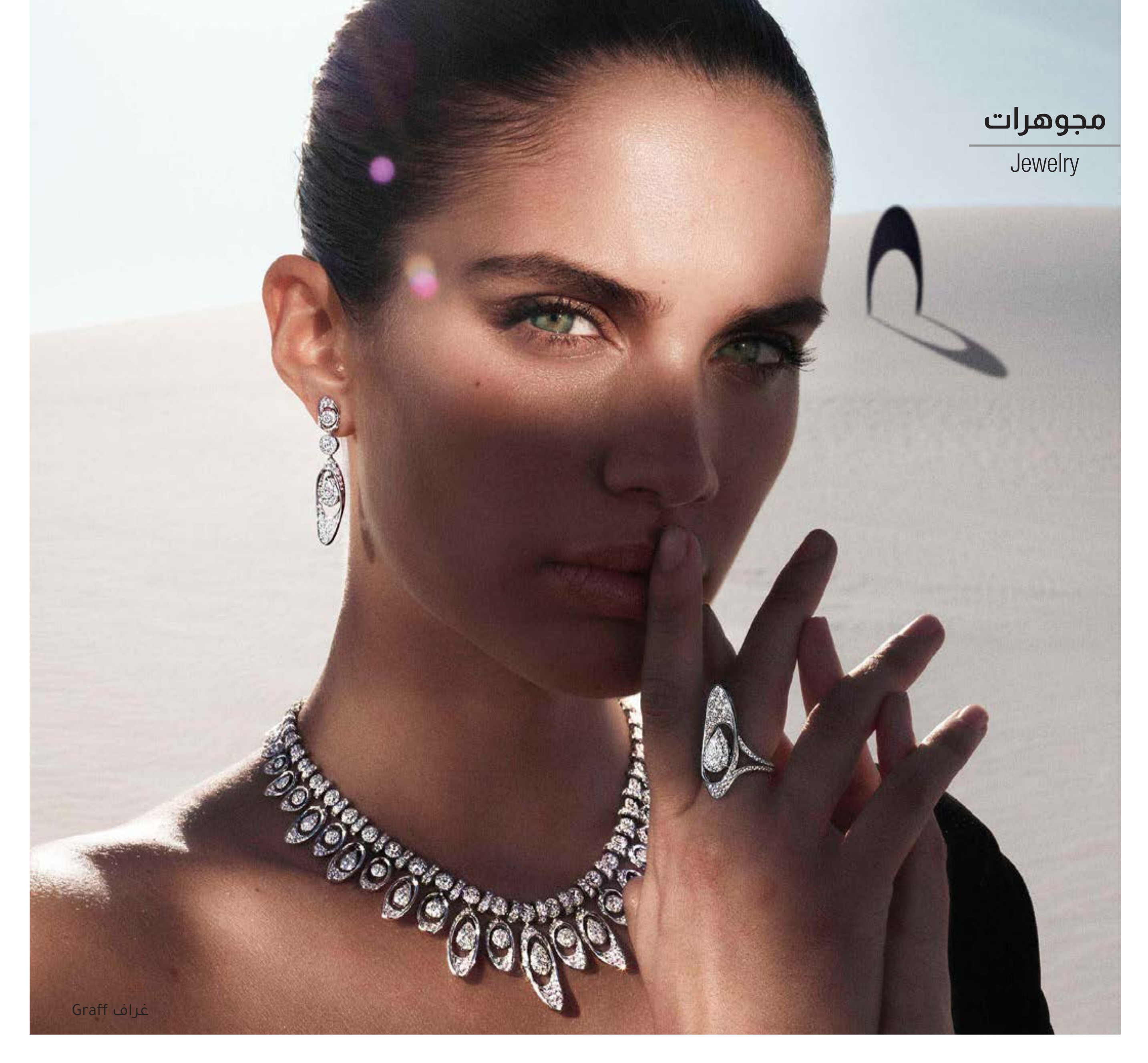
ما هي النصيحة التي تسديها للجيل الجديد الذي يود أن يدخل عالم الموضة؟
أولاً، يجب أن يكونوا متحمّسين لهذه الوظيفة، لتقديم أفضل ما لديهم. أهم نصيحة بالنسبة لهم هي العثور على أسلوبهم الخاص وإلهامهم والبقاء صادقين مع رؤيتهم. لا ينبغي أن يخافوا من العمل الجاد، إذا كان هذا ما يريدون حقاً القيام به. سوف يصابون بالإحباط والانزعاج حتماً، وربما يسألون أنفسهم على طول الطريق. إنه طريق صعب، حيث سيواجهون منافسة شرسة ومواهب مماثلة. يحتاج المرء إلى التحلّي بالصبر والعمل بعناية. المثابرة فقط هي التي ستعوض أولئك الذين يريدون النجاح في صناعة الأزياء.
كيف ترى مشهد الموضة العالمية حالياً في خضم جائحة كوفيد 19؟
يعاني مجال الموضة كما غيره من المجالات بسبب الجائحة وهذا أمر طبيعي، ولا يمكن أن ننكر أن الموضة تمرّ بأزمة، والحل الوحيد كان بإقامتها افتراضياً ورقمياً بدلاً من العروض العادية. وأعتقد أنه يجب الاستمرار على هذا المنوال في هذه الفترة، كي لا يصاب الناس بالأذى، على أمل توفّر الحل قريباً وأن يتأمن العلاج لهذا الفيروس، لتعود الموضة لمجدها المعتاد.

السلام هو الخلاص

ما حلمك الشخصي للبنان ورسالتك إلى اللبنانيين؟
حلمي الشخصي هو السلام وهو أقل شيء يجب أن يكون موجوداً عندنا، لأننا ولدنا أثناء الحرب وتربينا في الحرب وما زلنا نعيش مشاكلها وخلافاتها. ما أحلم به هو السلام، لأنه متى ما توافر السلام يوجد كل شيء. رسالتي للبنانيين ألا يهاجروا، ولا ييأسوا، وأن يظلوا متفائلين بلبنان، وأن يفكروا بأن الغد أفضل من اليوم، لأن الهجرة ليست السبيل الوحيد لإيجاد الحل؛ على العكس، فإننا عندما نهاجر من لبنان نسهم في زيادة المشكلات والخلافات والحروب والفتن، وبصمودنا ووجودنا في لبنان نكون متماسكين وندافع عن رؤيتنا وفكرنا، وبهذه الطريقة نحافظ على لبنان أكثر.
ما هي مشاريعك المستقبلية؟
من المؤكد أنّ الوباء لم يساعد في خططنا السابقة. بعد كل ما حدث، تم إيقاف العديد من عمليات الإطلاق المعلقة مؤقتاً. في الوقت الحالي، نتطلع إلى توسيع وتعزيز وجود علامتنا التجارية من خلال استراتيجية تجارية ومالية مشتركة، بالإضافة إلى المشاريع والشراكات المبتكرة!

في خفايا زهير مراد

تحب الجبل أو الشاطئ؟ أعيش في الجبل، لكن أحب أن استمتع بنهاراتي على الشاطئ.
أفضل مكان للعشاء في بيروت؟ مطعم Liza.
بلد تحب العيش فيه؟ إيطاليا.
تصاميم مفضلة لديك؟ الفساتين الطويلة.
أفضل كتاب؟ «النبي»، لـ جبران خليل جبران.
تحب الليل أم النهار؟ الليل.
أنت شخص نشيط صباحاً؟ أبداً.
تفضل ابتكار الأزياء الجاهزة أو الكوتور؟ أنا أحب التصميم بشكل عام. أحب الأزياء الراقية لأنّني أستطيع أن أذهب فيها إلى أبعد ما أريد بخيالي. السماء هي الحد الأقصى عندما يتعلق الأمر بهذا العالم. أحب الزفاف لأنه رمز للإخلاص المقدس والأحلام الخيالية. أخيراً وليس آخراً، تشعرني الملابس الجاهزة وكأنني أجعل علامتي التجارية في متناول مجموعة أكبر من النساء.



غراف Graff

DIAMOND Masterpieces

الماس يتوّج مجوهرات 2021

لطالما شكل الماس رمزاً من رموز الفخامة، وألهم بوهجه دور المجوهرات العالمية، لتولد مجموعات من الماس النادر، وابتكارات آسرة شاهدة على حرفيّة هذه الدور في التنفيذ. وفي خلال عام 2021، شهد عالم المجوهرات الراقية حليّاً مرصّعة بأحجام متنوّعة من الماس، من القَطع الإجاصي الى الزمردي فالدائري، كلّها مصقولة بدقة في أطقم وقلائد وخواتم فريدة. نأخذك في جولة على أبرز الإصدارات المشغولة بحبّ وتفانٍ لأميرة هذا العصر.

بيروت | سلطانة كيروز **Sultana Keyrouz**



باسكال بروني
Pasquale Bruni

كارتييه
Cartier

بولغاري
Bulgari

شوميه
Chaumet

ديور هاي جويلري
Dior High Jewellery

تيفاني أند كو.
Tiffany & Co.

Rare Editions

احتفت دار شانيل Chanel الفرنسية بمرور قرن من الزمن على إطلاق عطر N°5 الشهير. ولهذه المناسبة أبدع باتريس لوجيرو، مدير استوديو تصميم المجوهرات في شانيل Chanel، في ابتكار أول مجموعة مجوهرات راقية تُخصّص للعطر. كلّلت المجموعة قلادة رائعة أخذت شكل قارورة العطر وحملت إسم 55.55. قلادة فريدة جداً حثّت الدار على الاحتفاظ بها كجزء من تراثها.

بدورها طرحت دار كارتييه Cartier قلادة كوروسكانت Coruscant ضمن مجموعة سيزييم سانس Sixième Sens، تحتفي بالقوّة الآسرة للماس. تتسم هذه القلادة ببنية هندسية مدروسة تصوغها الخطوط المتداخلة مع نمط ثلاثي الماسات.

كما عرضت دار شوميه Chaumet مجموعة المجوهرات الراقية تورساد دو شوميه Torsade de Chaumet، في حفل أقيم في متجرها التاريخي، بعنوان 12 ساحة فاندوم، بعد مرور عام كامل على تجديده. إنه تكريم لهذه الساحة الأسطوريّة حيث كانت شوميه أول صائغ يفتتح متجراً له في العام 1812. وتأتي إبداعاتها الباهرة مستوحاة من الزخارف التي تلتفّ حول عامود «فاندوم»، مقدّمةً صيغة عصريّة ورؤية حيويّة للتصميم اللولبي المعروف بتسمية تورساد في الفرنسيّة، والذي يُعتبر رمزاً كلاسيكياً لدار شوميه.



كارتييه
Cartier

بوشرون
Boucheron

Timeless Treasures

أحجار الماس مصقولة بعناية تتوهّج في تصاميم خلابة تخفي احترافاً لا مثيل له في التنفيذ.

فان كليف أند آربلز
Van Cleef & Arpels

هيرميس
Hermès

ميسيكا
Messika

The Magnificent

يزهو الماس ببريقه وخصائصه المميزة، ليغدو أفخر الأحجار الكريمة وأكثرها صلابة. ومن هنا جاءت تسميته، فكلمة دايموند Diamond مشتقة من اليونانية أداماس Adamas وتعني «الذي لا يقهر». إنه إنجاز الطبيعة الساحر، فحرارة الأرض الداخلية تحوّل الكاربون إلى الماس، لتقذفه الحمم البركانية فرق سطح الأرض. أهم المواقع الغنية بالألماس تقع في جنوب أفريقيا، وكندا، وروسيا، وأستراليا، والهند، فيما تعتبر مدينة أنتويرب البلجيكية عاصمة الألماس في العالم. تتوافر أحجار الماس بألوان متعدّدة مثل الأزرق، والأخضر، والبرتقالي، والأحمر، والشفاف، والأصفر، والبنّي.



ميسيكا
Messika

شانيل هاي جويلري
Chanel High Jewelry

كارتييه
Cartier

هيرميس
Hermès

Exceptional Meanings

لقّب الإغريق الماس بالدموع النفيسة؛ وعلى مدى عقود من الزمن، تزيّن به الملوك حيث كان شعار المكانة الإجتماعية الرفيعة ورمزاً للشجاعة والانتصار. يرمز إلى الحب الأبدي والثابت في مواجهة كلّ المحن. يحمل لقب إمبراطور الأحجار الكريمة، ويعِد من يقتنيه بالإزدهار والنجاح والثروة والإبداع. يشكل هدية مثالية تعبر عن الحب والتقدير العالي. يقدَّم أيضا في الذكرى العاشرة للزفاف.

بوشرون
Boucheron

Elie Saab إيلي صعب

Exquisite Sparkle

أقراط وخواتم وقلائد مكسوة بالضوء النفيس، تشعّ بريقاً وجمالاً.



هاري وينستون
Harry Winston

شوميه
Chaumet

دي بيرز
De Beers

باسكال بروني
Pasquale Bruni

بولغاري
Bulgari

شوبارد
Chopard

Quality Scale

أربع خصائص مميزة تحدّد جودة الألماس، وتعتبر بغاية الأهمية، إذ بناءً عليها يتم تقدير ثمن الألماس وقيمتة الجمالية. هي معايير أساسية، وتعرف بال 4Cs: القطع Cut، القيراط Carat، النقاء Clarity، واللون Color. هذا علماً أن نقاء الماس وخلوّه من الزغب يحدّد ثمنه. فكلما كان نقياً كان ثمنه مرتفعاً. بينما وحدة قياس وزن الماس تسجّل بالقيراط Carat، وهي كلمة يونانية مشتقة من Keration، وتعني شجرة الخروب والتي شكلت بذورها تاريخياً وحدة قياس وزن الأحجار الكريمة. فالقيراط الواحد يوازي 0.2 غراما.

Charismatic Jewel

الألماس النادر والثمين يفتن القلوب بأجمل التصاميم وأرقى المعاني.

بوشرون
Boucheron



شوبارد
Chopard

بولغاري
Bulgari

شوميه
Chaumet

هاري وينستون
Harry Winston

The Art of Dressing up

يجب أن يشكل الماس القطعة التي تتمحور حولها مجمل الإطلالة، لذا أحرصي على اختيار تصميم العقد الأمثل بحسب ياقة فستانك:

- أكسري رتابة تصميم الياقة المربّعة من خلال اعتماد عقد دائريّ من الماس، بإطار غير متساوٍ، إنّما غنيّ بالتفاصيل.
- للياقة على شكل حرف V، ليس عليك سوى اختيار عقد على شكل الحرف Y، أو تصميم يتدلّى في الوسط كالدمعة.
- للياقة على شكل قلب، اعتمدي عقداً مزيّناً بتفصيل الورود، على شكل دائريّ، إذا كان الفستان من دون أكمام؛ وعلى شكل الحرف Y، في حال العكس.

فندي Fendi

المصممة Mimia LeBlanc: المرأة العربية لها بصمتها الفريدة

ميريام لبيض المعروفة باسم ميميا لوبلان Mimia LeBlanc، مصمّمة مجوهرات ومؤثرة اجتماعية مغربية، تتمتّع بحسّ عالٍ في تفاصيل الأزياء والمجوهرات. لها بصمتها الخاصة التي تحاكي ذوق المرأة العربية والعالمية في الوقت نفسه. بدأ حلمها من الطفولة، وطوّرته ليصبح مهنتها الأصلية، فعالم المجوهرات لديها ليس مهنة فقط، بل شغف وحبّ وإبداع. تابعي معنا هذا اللقاء الخاص الذي أطلعتنا فيه على رحلة البداية ومصادر الإلهام، وصولاً إلى آخر مجموعاتها.

بيروت | ساره مرتضى Sarah Mourtada





أدخلينا في تفاصيل بدايتك في عالم الموضة.

كنت أعلم دائماً أنني أريد دخول عالم المجوهرات والجمال والأزياء. كنت مهووسة بكتب ومجلات الموضة. نشأت مثل معظم الفتيات الصغيرات اللواتي يلعبن ألعاب «التلبيس»، ويستخدمن منتجات التجميل الخاصة بأمهاتهنّ؛ ولكن بالنسبة لي، لم يكن هذا مجرد حلم في لحظة طفولة. أكملت دراستي في فرنسا، وتخصصت في الإتصال والإعلان. بدأت مسيرتي المهنية في مجال البيع بالتجزئة، ثم أسّست وكالتي الخاصة لاستشارات الأزياء في باريس.

عشقي وذهولي الدائم للأحجار الكريمة دفعاني للدخول في مجال تصميم المجوهرات. لذا بعد العمل لسنوات في الموضة قرّرت أن أحقق حلم طفولتي، وأتخصّص في هذا العالم الفاخر. وبالفعل، أكملت دراستي في علم الأحجار الكريمة والمجوهرات، قبل إطلاق خط المجوهرات الخاص بيMimia LeBlanc Jewelry.

لماذا اخترت هذا المجال تحديداً؟

اخترت هذا المجال لأنه واسع جداً ومليء بالإبداع.

هل أنت راضية عما حققته لليوم؟

أكيد، ولكن الشخص الطموح دائماً يسعى لتحقيق نجاح أكبر.

مصادر الإلهام

من أين تستوحين تصاميمك؟

كل مجموعة لدي هي مزيج بين إلهاماتي اليومية، هذا دون أن ننسى اتجاهات المجوهرات في جميع أنحاء العالم، والتقنيات الجديدة. الطبيعة الجميلة والفنون القديمة والحديثة، والعصر القديم الرائع، هي أفضل مصادر للإلهام عند تصميمي قطع مجوهرات ميميا لوبلان Mimia LeBlanc، والتي أذكر منها: فلور دي ليس Fleur de Lys، ورقة جميلة Pretty Leaf، فويّ إيترنيل Feuille Eternelle، ليلي ذا إيليفنت Lilly the Elephant، حنين عتيق Vintage Nostalgia، قطة نبيلة Noble Cat، حصان سندريلا Cinderella Horse.

كما أنني دائماً ما أحصل على الإلهام من الأشياء الرائعة من حولي، من أجل إنشاء مجموعات فريدة، مثل بول تاب Pull tab، وتشارلي ذا كلاون Charlie the clown، وهارت أتاك Heart attach، ونيون إيناميل Neon enamel.

الحياة مليئة بالإلهام، نحتاج فقط إلى التفكير خارج الصندوق، ورؤية الجانب الجميل من كل التفاصيل المحيطة بنا.







الحياة مليئة بالإلهام، نحتاج فقط إلى التفكير خارج الصندوق، ورؤية الجانب الجميل من كل التفاصيل المحيطة بنا.

أخبرينا عن مجموعتك الأخيرة.
عملنا على المجموعة الاحتفالية، التي تم إطلاقها قبل موسم احتفالات نهاية السنة. بدأتُ بمجموعة كبسولة تحت اسم باتشوورك Patchwork مصنوعة من باقة من الأشكال المثلّثية مزيّنة بالمينا، ومؤطّرة بالذهب الوردي، ومرصّعة بماسات بيضاء لامعة.
أما الجزء الثاني من المجموعة القادمة فأطلقت عليه اسم فويّ إيترنيل Feuille Eternelle المستوحى من الورق المقسّم إلى عدة مستويات، ومشغولة قطعها بالذهب والماس الأبيض والمينا الأسود.
نور العين هو اسم الجزء الثالث من هذه المجموعة الساحرة والجريئة والجميلة، وقد صممت قطعه بناءً على شكل العين، هذه المجموعة تعتمد أيضاً على أشكال هندسية بالذهب والمينا والماس.

ما هو الحجر المفضل لديك، ولماذا؟
حجر الزمرد Emerald فهو حجر مميز، ولافت، لونه جذاب، ويرمز إلى الثقة والإبداع.

عميلاتي غالباً عربيات

كيف تعكسين ذوق المرأة العربية من خلال تصاميمك؟
المرأة العربية أنيقة ورائدة وجميلة، تحب أن تكون طلتها برّاقة؛ ومعظم النساء العربيات عاشقات للموضة، ويتبعن الصيحات العالمية. وأنا أحاول دائماً عكس هذه الحقيقة في تصاميمي، خاصة أن عميلاتي يأتين في الغالب من العالم العربي.

من هي امرأة ميميا لوبلان Mimia LeBlanc؟
يمكن لكل امرأة أن تكون امرأة ميميا لوبلان Mimia Leblanc، ويمكن لأي امرأة أن ترتدي من خط مجوهراتي. فالمرأة التي أصمّم من أجلها يمكنها أن تكون جريئة، وأن تكون بسيطة، وأيضاً أنيقة. أنا لا أبتكر تصاميمي من خلال التركيز على أسلوب واحد أو شخصية واحدة.

تفضيلات

ما هو كتابك المفضل؟
أقرأ كثيراً، ولدي العديد من الكتب في مكتبتي. أنا أقرأ حالياً: كتاب «سلطة لا محدودة» Pouvoir Illimité للكاتبين Anthony Robbins وMarie-Hélène Dumasg، وكتاب «أهلاً بك في المنزل» Welcome Home للكاتبة Najwa Zebian.

ما هي أفضل مدينة تحبين السفر إليها؟
لا يمكنني إنكار حبي اللامتناهي لباريس، إنها مدينة رائعة وساحرة. لقد أمضيت سنوات عديدة في هذه المدينة، أعمل فيها على هويتي كمؤثرة في الجمال والموضة. أشعر دائماً بأنني في بيتي في باريس.



ما هي علامة المجوهرات، أو مصمّم المجوهرات المفضّلين لديك؟
ليس لدي علامة أو مصمّم مفضّلين، ولكن يلفتني كل ما هو فريد ومميز بطريقة تصميمه والقِصة وراءه، أو الإلهام الذي يقع خلف هذه المجوهرات.
من هي الفنانة التي تختار المجوهرات المناسبة لها، وذوقها يعجبك؟ لماذا؟
أوليفيا باليرمو Olivia Palermo، فأنا أحب كيف تنسّق مجوهراتها، وهي تتبع الأسلوب البسيط الناعم والراقي؛ بالإضافة إلى بلايك لايفلي Blake Lively.

لست مدوّنة

ما رأيك بموجة المدوّنين الرائجة حالياً، وما الذي يميّزك عنهم؟
انا لا أعتبر نفسي Blogger أو مدوّنة، أنا شخصية مؤثرة أكثر، وشخص عصامي بنى نفسه بنفسه. ريادّية وملتزمة بعملي. لكن لا يمكننا أن ننكر أن هناك الكثير من المدوّنين المهمّين، وأنا أتابعهم لأتفقد آخر أخبارهم.
أين يمكن أن نجد تصاميمك في الشرق الأوسط؟
مجموعتي متاحة فعلياً في دبي ولبنان، ويمكن للأشخاص التسوّق عبر الإنترنت، عن طريق الطلب مباشرة من منصات التواصل الاجتماعي والمواقع الإلكترونية الخاصة بي.
هل تعتمدين على وسائل التواصل الاجتماعي لتسويق مجموعاتك؟
تعتبر وسائل التواصل الاجتماعي أفضل طريقة للترويج لأي منتج، ليس فقط تصميماتي، فالناس يقضون ساعات على وسائل التواصل الاجتماعي يتفقدون أحدث الاتجاهات وإبداعات المصمّمين، ومن السهل عليهم التسوق من معظم العلامات التجارية في دقائق قليلة، دون قضاء ساعات في زيارة المحلات.
حكمة تتمثلين بها، لماذا؟
الصبر مفتاح الفرج والنجاح Patience is the key element to success. لأن على الإنسان أن يصبر لينال ما يريد ويعمل جاهداً.

بدأت مسيرتي المهنية في مجال البيع بالتجزئة ثم أسست وكالتي الخاصة لاستشارات الأزياء في باريس

متاجر متعددة

ما هي مشاريعك المستقبلية؟
بعد إطلاق علامتي التجارية في باريس، في متجر Printemps وفندق Hotel de Crillon؛ وأيضاً في دبي، في برج العرب؛ سأفتتح أول بوتيك لي في المغرب. وبناءً على طلب عشاق مجوهرات Mimia Leblanc، أخطّط لفتح المزيد من المتاجر في بلدان مختلفة، لذلك يمكن أن تصل العلامة التجارية إلى المزيد من المناطق. أنا أعمل أيضاً على أول متجر ذي مفهوم خاص بي، حيث يمكن للعملاء شراء الملابس والإكسسوارات وليس فقط المجوهرات الفاخرة.

VAN CLEEF & ARPELS
المتحف الوطني السعودي





غابة حالمة وساحرة

تحول متحف الرياض الوطني إلى غابة حالمة بفضل لمسات الديكور الفنية للرسامة الفرنسية الشهيرة - شارلوت غاستو Charlotte Gastaut، التي قدمت للزائرين والعملاء تجربة غامرة في عالم الأزهار.

تشارك دار فان كليف أند آربلز Van Cleef & Arpels خبرتها وبراعتها الحرفية المتميزتين واللتين تستمدّهما من مصادر إلهام آسرة ودراية متفوّقة، تُترجم في إبداعات سرمدية مفعمة بالأنوثة، تعزز جمال الأحجار الكريمة الطبيعي وبريق الذهب المذهل. أزهار وفراشات، شخصيات أنثوية، أساور لودو، عقود زيب وليان: فهذه الإبداعات الفريدة قد تخطت حاجز الزمن لتصبح أيقونية، وتترك بصماتها عبر التاريخ لإبداعات فان كليف أند آربلز.

ينفرد عدد من هذه الإبداعات بتصاميم مبتكرة، فتعزز تقليد القطع القابلة للتحول، وهي من الخصائص العزيزة على قلب الدار: فعقود زيب تتحوّل إلى أساور، ويمكن إطالة أو تقصير عقود ليان، بينما تتزين أساور لودو بمشابك قابلة للفصل.

تصوّر الإبداعات المختارة من المجوهرات الراقية فترة قرن من الزمن تتلخص من خلالها التقنيات الرمزية للدار.

إبداعات فان كليف أند آربلز Van Cleef & Arpels لا حدود لها، ففي كل مرة تفاجئنا الدار بابتكارات فريدة تخطف الأنفاس وتسحر القلوب، تحاكي ذوق كل امرأة، وخصوصاً المرأة العربية. منذ أكثر من مئة عام وإبداعات هذه الدار تنبض بالمشاعر الشغوفة ومصادر الوحي الملهمة. وفي شهر ديسمبر، قدمت الدار معرضاً خلّاباً لمجموعاتها المميزة من المجوهرات الراقية الرمزية في المتحف الوطني السعودي بالرياض. إبداعات مستوحاة من عوالم الأزياء والطبيعة والرقص، تجسد عالم الدار وأسلوبها المتميّز.

FULLY PAVED WATCHES
ساعات مرصّعة بأسلوب فاخر


كارتييه Cartier

وقتك الثمين بحاجة إلى ساعات تليق به، ساعات تعبّر عن الترف الذي تتوقين إليه دائماً. اخترنا لك قطعاً تخبر الوقت مرصّعة بأجود الأحجار الكريمة، تنافس بجمالياتها أروع التصاميم العالمية. إنّها أشبه بلوحات فنية ساحرة منفّذة بأسلوب فني رائع، وتنمّ عن حرفية ودقة عالية في الابتكار والتصنيع والصياغة. دخلت مختلف أنواع الأحجار الكريمة إلى هذه التصاميم، بدءاً من الزمرد الأخضر إلى الياقوت الأزرق والياقوت الأحمر فالماس الأبيض والأصفر والأحجار الوردية والبنفسجية وغيرها...

بيروت | **ساره مرتضى Sarah Mourtada**



كريستيان ديور Christian Dior

غراف
Graff

شوبارد
Chopard

فان كليف أند آربلز
Van Cleef & Arpels

Green Grass

اختاري ساعة مرصعة بالزمرد الأخضر يجاوره الماس البراق.
ساعة فاخرة تحاكي توقك إلى كل ما هو متألق ومبهر..
تعكس هذه الأحجار سعيك الدؤوب إلى تحقيق كل ما تريدينه
في هذه الحياة.



كارتييه
Cartier

شوبارد
Chopard

بولغاري
Bulgari

جورجيو أرماني بريفيه Giorgio Armani Privé

Colorful Gems

زيني معصمك بساعة تحتضن ألواناً مختلفة من الأحجار الكريمة، والتي ستضفي إلى إطلالتك رونقاً خاصاً. يمكنك أن تختاري هذه الساعات مع فساتين محايدة اللون، بنقشة سادة أو مع رسمات خفيفة.



بياجيه
Piaget

بولغاري
Bulgari

هاري وينستون
Harry Winston

شانيل Chanel

Luxury Cuffs

الساعات العريضة التي تأتي على شكل أساور هي أساسية في علبة مجوهرات كل امرأة، إذ لا بد وأن تمتلكي واحدة منها. لذا اخترناها مرصعة بالماس وبالأحجار الكريمة الفاخرة.



Sunshine Moments

لا منافس للساعة المرصّعة بالماس، وخاصة تلك المزينة بأحجار الماس الأصفر. هي قطعة فنية يمكن أن تبقى في علبة ساعاتك لسنوات عديدة وطويلة حتى يمكن أن تورثيها لإبنتك من بعدك.



كارتييه
Cartier

بولغاري
Bulgari

فان كليف أند آربلز
Van Cleef & Arpel

غريتيل زد Gretel Z

Royal Blue

إطلالتك ستكون متألقة باختيارك ساعة مرصّعة بالياقوت الأزرق الذي سيعكس أسلوباً ملكياً على أناقتك. ارتديها على معصمك من دون أن ترفقيها بقطعة مجوهرات أخرى قريبة منها كي لا تخففي من توهجها الفاخر.

حياتنا السرية

مها الأحمد Maha Alahmad
كاتبة ومهتمة بالأدب والفلسفة
@maha1.alahmad



لكل منا أسراره الخاصة، وحياة وحده يعيشها لا يختلط بها مع أحد، يختبئ في داخلها ليشعر بأمانه الخاص، حياة يزورها في فترات معينة، هي لا تشبه تلك الأمور التي نخفيها في عقلنا الباطن رافضين تقبلها، بل التي نعيشها ونعترف بوجودها الكامل في فترات محدد في يومنا أو مرة كل أسبوع، أو حتى نعيشها في مخيلتنا ونفكر بها لكن من دون أن يعيش معنا بها أحد!

هناك مثلاً بعض التصدعات والشروخ في حياتنا التي نولد بها من دون تدخل منا، ففي البداية قد لا نجدها عيباً ولكن هناك من يحاول أن يدرجها ضمن نقاط الضعف التي نملكها، وإن نحن حاولنا رفضها كنقاط ضعف أو دافعنا عنها وعن وجودها بالطريقة نفسها، استهلكنا الباقي من حياتنا بتبريرات وحجج لا جدوى منها؛ لذا الأفضل أن تكون في حيز الحياة السرية الخاصة بنا إن لم نكن مستعدين بعد لوجودها في حياتنا العامة.

وليست كل الأسرار التي نعيشها في حياتنا السرية هي تصدعات أو اختلافات لا يتقبلها مجتمعنا؛ بل ربما هي أمور ستفقد جزءاً من جمالها إن نحن تحدثنا عنها أو ظهرت للجميع، كتلك الهويات المميزة التي نفضل أن نمارسها في طقوس خاصة، كأن نقضي ساعات الليل الأخيرة في التأمل الذي يجعلنا نفرغ ما في أذهاننا أو حتى ننسى أن لنا أذهان نعيش بها، بكاؤنا أو حزننا على الأمور السخيفة التي لا يفهم مدى سخافتها وأهميتها غيرنا، رغباتنا غير المسموحة لكنها لم تُشبع بعد ومازالت تئن، النقاط الضعيفة التي تتحكم بنا، عيوبنا التي نحاول التخلص منها بصدق، الكذب الذي يجعلنا أكثر سكوناً وراحة، ككذبتنا الصغيرة على أنفسنا، طموحنا وأفكارنا التي لم تكتمل.

حياتنا السرية هي ملك لنا فقط وليس لك الحق في أن تدخلها حتى وإن نسينا أو ضعفنا وتركنا الباب مفتوحاً في إحدى المرات.

تمكين المرأة السعودية في عالم (STEM)

نَهجُ المُساواة

بين الجنسين في أهم العلوم

(STEM) كلمة تجمع ما بين أربعة مجالات في العلم، وهي العلوم، التقنية، والهندسـة، والرياضيات، وهي أهم مجالات العلم في حياة الإنسـان، وتعد أسـاس العلم ومصدره الأساسي، وركائز تقوم عليها مختلف مجالات التكنولوجيا والصناعات والاختراعات، وتعتمد عليها الدول في التطور والتقدم.

ويعد منشـأ (STEM) منذ «عصر التنوير» إلا أن مصطلح (STEM) أوجد من سـنوات ليست بعيدة، واعتمد عالمياً كونه يجمع ويختصر أهم مجالات العلوم التطبيقية.

ولأهمية مجالات (STEM) تشـجع المملكة العربية السـعودية مواطنيهـا ومواطناتها على الأخص على دراسـتها والتخصص بها، وتركز على الفتيات لتقليص فجوة بين أعداد الذكور والإناث في هذه المجالات، وقد بدأت تلك الفجوة بالتناقص مع مرور الوقت بفضل نهج المملكة المتميز في تمكين المرأة.

جدة | **ولاء حداد Walaa Haddad**



ما أهمية تمكين المرأة السعودية في هذه المجالات، وما هي طرق تمكينها؟
«سيدتي» بحثت في الأمر وجمعت من المراكز المتخصصة ما يجيب عن ذلك وفق الدراسات والإحصاءات المعتمدة.
لماذا تمكين المرأة السعودية في تخصصات STEM؟
يعيش السعوديون الآن في فترة تحول اقتصادي واجتماعي مهم ونوعي، وللمرأة السعودية دورٌ رئيس في التنمية الشاملة المأمولة في رؤية السعودية 2030؛ حيث إن أعداد القيادات النسوية المؤهلة في التخصصات المهمة لتنمية الاقتصاد السعودي الذي يرى ضرورة التحول من الاعتماد على النفط في إجمالي الناتج المحلي، وذلك بتنويع الاقتصاد ودعم إنتاجية القطاع الخاص. ولذلك فإن الوضع الراهن من نقص العنصر النسوي الوطني يعدّ العائق الرئيس لتحقيق رؤية السعودية 2030. وحول العالم ما زالت النساء تشكل نحو 15- 25 في المائة فقط من القوى العاملة في مجال العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات (بحسب مجلة الرجل).
إن تمكين المرأة السعودية سيخلق نماذج وطنية وقدوات رائدة في مجالاتها ما سيشجع الفتيات الصغيرات في الاحتذاء بالنماذج الوطنية الكفء في مجال العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات والمساهمة في خلق خيارات مهنية جديدة تخدم الاقتصاد السعودي.

طرق التمكين في مجالات STEM

مشاركة النساء في مجالات العلوم والتكنولوجيا والابتكار لن يساعد فقط على تحسين الحياة اليومية لهن، ولكنه سيكون المصدر لإحداث تغيير جذري ونقلة نوعية أيضاً في المملكة على المستوى الاقتصادي والتنموي بشكل عام.
والمملكة العربية السعودية أحد أهم أعضاء الأمم المتحدة، وقد تبنّت الدول الأعضاء في الأمم المتحدة جدول أعمال 2030 للتنمية المستدامة في قمة التنمية المستدامة التي انعقدت في نيويورك في 25 سبتمبر 2015، وجدول الأعمال، يحتّم على المجتمع الدولي العمل بجدية خلال الخمسة عشر عاماً المقبلة، حيث ساعد إدراج الهدف الخامس للتنمية المستدامة «المساواة بين الجنسين» في أهداف التنمية المستدامة الأخرى، على وضع المساواة بين الجنسين وتمكين المرأة كأداة رئيسية لجدول أعمال 2030.
وفي الوقت نفسه فإن الهدف التاسع للتنمية المستدامة «الصناعة والابتكار والعلوم» هو مفتاح ضمان تنفيذ جدول أعمال 2030، إذا تم تطبيقه بشكل يضمن تشجيع ومشاركة النساء في العلوم والتكنولوجيا والهندسة والفنون والرياضيات، فكلا الهدفين الخامس والتاسع للتنمية المستدامة، سيساعد تحقيقهما عام 2030 على إحداث تغيير كبير، وبخاصة الهدف الخامس «تعزيز استخدام التكنولوجيا وبشكل خاص تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، لتحقيق تمكين المرأة».
وتأكيداً على ذلك بذلت حكومة المملكة العربية السعودية؛ جهوداً عدة لتحقيق المساواة التكاملية بين الرجال والنساء في المجالات المتنوعة، رفع نسبة مشاركتها في جميع القطاعات، ولتحقيق ذلك وضعت القوانين والتشريعات والأنظمة التي تضمن حقوقها وتذلل العقبات أمامها وتساعد في تمكينها، وهي كالآتي:
• التأكيد على المساواة بين الجنسين.
• توضيح حقوق المرأة في الأنظمة العدلية.


تهاني الدسيماني

• تمكين المرأة في التعليم والتدريب.
• الاهتمام بصحة المرأة.
• تمكين المرأة في التدريب والتوظيف.
• قانون العمل وتشريعات المرأة.
• برامج تمكين المرأة العاملة.
• الدعم الاجتماعي للمرأة.
• برنامج الأمان الأسري الوطني.
• تمكين المرأة في قطاع العدل.
• تمكين المرأة في ممارسة الأعمال.
• المرأة في الحياة السياسية.
• الخدمات الإلكترونية للمرأة.

المرأة السعودية في التقنية

التقنية هي أحدث مجالات «ستيم»، وتولي المملكة أهمية بالغة لتمكين المرأة في قطاع الاتصالات وتقنية المعلومات من خلال تأهيل الكوادر منهن في مجال التحول الرقمي وتحفيز مشاركتهن في سوق العمل بشكل فاعل. وذلك من خلال:
رفع الوعي الرقمي:
يهدف هذا المحور إلى نشر المعرفة الرقمية لدى المرأة وزيادة الأثر الاجتماعي والاقتصادي ورفع الوعي حول الفرص المتاحة للمرأة في قطاع الاتصالات وتقنية المعلومات، من خلال إقامة العديد من الفعاليات والحملات التوعوية والملتقيات المختصة بالمرأة.
تنمية المهارات الرقمية:
يُعنى هذا المحور بتدريب وتأهيل السيدات على المهارات الرقمية ومهارات المستقبل لسد الفجوة في سوق العمل من خلال إطلاق برامج تدريب في عدة مجالات تقنية حديثة وتقليدية وناشئة في مختلف مناطق المملكة.


إيناس الأشقر


الدكتورة ابتسام باضريس

للمرأة السعودية دورٌ رئيس في التنمية الشاملة المأمولة في رؤية السعودية 2030

تولي المملكة أهمية بالغة لتمكين المرأة في قطاع الاتصالات وتقنية المعلومات

الابتكار وريادة الأعمال:
تهدف في هذا المحور إلى تمكين رائدات الأعمال في قطاع الاتصالات وتقنية المعلومات على الابتكار وإطلاق مشاريعهن التقنية من خلال تقديم التأهيل والتدريب ومسرعات الأعمال والحاضنات وتسهيل الوصول إلى الأسواق والتمويل والتقنيات والتشريعات الجاذبة والكوادر الرقمية المؤهلة والمجتمعات الريادية.

زيادة مشاركة السيدات في قطاع التقنية:
عن طريق تنفيذ برامج ومبادرات خاصة بدعم التوظيف وخلق الفرص الوظيفية للمرأة في القطاع.

التمكين في المناصب القيادية:
تقدم في هذا المحور برامج تأهيل نوعية للسيدات لتنمية مهاراتهن وخلق فرص قيادية لهن.

جائزة عالمية للمملكة لتمكين المرأة في الريادة التقنية

حصدت المملكة جائزة عالمية لتمكين المرأة من الاتحاد الدولي للاتصالات (ITU) في قطاع الاتصالات وتقنية المعلومات لعام 2020، والذي يعكس دعم القيادة الرشيدة لدور المرأة بكافة المجالات، وتمكين الفتيات في دفع عجلة التنمية ضمن خطط برنامج التحول الوطني وطموحات رؤية المملكة 2030، وثمرة جهود الوزارة نحو تمكينها وزيادة نسبة مشاركتها في سوق العمل، وتنمية الاقتصاد الرقمي. ويأتي الإنجاز نتيجة ما حققته وزارة الاتصالات وتقنية المعلومات من خلال «برنامج تمكين المرأة» في القطاع، بحصولها على جائزة «متساوون في مجال التقنية» (EQUALS In tech Award) في مسار الريادة التقنية (LEADERSHIP IN TECH)، التي تمنحها وكالة الأمم المتحدة المعنية بقطاع الاتصالات وتقنية المعلومات (الاتحاد الدولي للاتصالات). ونالت الوزارة هذه الجائزة التي تنافس عليها أكثر من 340 مبادرة ومشروع وبرنامج من جميع أنحاء العالم، تقديراً لجهودها في تمكين فتيات الوطن في المجالات التقنية من خلال برنامج تمكين المرأة في التقنية.

أبرز السعوديات في مجال التقنية:

نوف فيصل اليوسف:
أول سعودية تحصل على شهادة الزمالة CCSK من CSA في معلومات أمن الحوسبة السحابية، وهي أول مديرة إدارة لقسم تدقيق تقنية وأمن المعلومات كما أنها رائدة في تقنية وأمن المعلومات.

الدكتورة تهاني الدسيماني:
دكتوراة بالتربية في تخصص «تقنيات التعليم» من جامعة وايومنغ،

الهدف التاسع للتنمية المستدامة «الصناعة والابتكار والعلوم» هو مفتاح ضمان تنفيذ جدول أعمال 2030

وهي حاصلة على جائزة ويليت للتفوق بالبحث العلمي من جامعة وايومنغ في الولايات المتحدة الأميركية 2011، وجائزة المركز الشرفي لتصميم تجربة افتراضية للتعلم non immersive من مؤتمر جمعية التواصل والتكنولوجيا التعليمية، وهي أستاذ متعاون لتدريس مادة تقنيات التعليم ITEC 2360 جامعة وايومنغ.

الدكتورة موضي الجامع:
حاصلة على شهادة الدكتوراه في أمن الحاسب الآلي وتطوير الخوارزميات الأمنية من جامعة King's College London، وتشغل حاليا الدكتورة الجامع منصب عميد اكاديمية اس تي سي كنائب لرئيس الشركة، ولديها العديد من الشهادات والدورات المعتمدة في مجالها كشهادة الهاكر الأخلاقي المعتمدة دولياً. حيث تعدّ الدكتورة موضي من الكفاءات الوطنية المتميزة ذات الخبرة الطويلة في مجال أمن المعلومات والأمن السيبراني، ومتخصصة في أبحاث الهجمات والحرب الإلكترونية واستعمالات الذكاء الاصطناعي.

الدكتورة ابتسام سعيد باضريس:
فيزيائية وعالمة أبحاث في المركز الوطني للتقنيات المتناهية الصغر في مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية وهي زميل متميز في كلية نيو وستمنستر، أول سعودية تحصل على العضوية في المنظمة الأوروبية للأبحاث النووية (CERN).

الدكتورة مروة أحمد حلواني:
أول سعودية حاصلة على الدكتوراة في 2018 «Data science» علم «المعلومات والبيانات المتضخمة»، وهي محاضرة في قسم نظم المعلومات الإدارية.

إيناس الأشقر:
المالك والمطور لمدينة الملك سلمان للطاقة "سبارك"، تحمل شهادة البكالوريوس في علوم الكمبيوتر من جامعة أريزونا، وماجستير في الهندسة الإلكترونية من جامعة لندن، وماجستير في إدارة الأعمال من جامعة هونغ كونغ للعلوم والتكنولوجيا.

المرأة السعودية في الهندسة:

ذكرت وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية، أن المهندسات السعوديات يستحوذن حالياً على 6% من سوق العمل، وتأتي هذه النسبة نظراً لحجم الخريجات من الإناث مقارنةً بالخريجين من الذكور، إضافة إلى تأخر اعتماد هذا التخصص للطالبات، إلا أن هذا المجال من المجالات الواعدة للسعوديات في المستقبل، ومن المتوقع أن تزداد تلك النسبة، والمهندسات السعوديات يباشرن الأعمال الهندسية عبر خمسة تخصصات، هي: التصميم الداخلي، مهندس مشروع، مهندس معماري، مهندس حاسب إلكتروني، مهندس صناعي عام.

أبرز السعوديات في مجال الهندسة:

الأميرة المهندسة مها آل سعود:
مهندسة البرمجيات في الشركة السعودية لصيانة الطائرات ابتكرت نظارة تفاعلية، تعمل على استغلال تقنية الواقع المعزز


مشاعل الشميمري


البروفيسورة غادة المطيري


المهندسة سماح بخش


المهندسة آيلا الشدوي

لاختصار الوقت والجهد في صيانة الطائرات، ويُعد هذا الابتكار هو الأول من نوعه في الشرق الأوسط.

عالمة الهندسة الفلكية مشاعل الشميميري:
هي أول سعودية تلتحق بوكالة الفضاء الأمريكية ناسا، إضافةً إلى تأسيسها لشركتها الخاصة في عام 2010 لتصميم وصناعة الصواريخ، وتطوير أبحاث خاصة في هذا المجال، وتعمل المهندسة مشاعل حالياً كاستشارية في مجالها، وأستاذة في قسم الهندسة الميكانيكية والفضاء في جامعة ميامي.

المهندسة نبيلة التونسي:
اختيرت ضمن قائمة أفضل 25 امرأة ذات أثر فعال في إدارة المشاريع على مستوى العالم لعام 2006 من قبل معهد إدارة المشاريع الأمريكي، الذي يضم 200 ألف عضو من جميع أنحاء العالم، وفي عام 2018 عينت رئيساً تنفيذياً لمشروع الطاقة والمياه في مشروع نيوم.

المهندسة ريما ربيعان:
السعودية الأولى والوحيدة التي تقوم بالعمل بمجال الهندسة المعمارية في مشروع مترو أنفاق الرياض، الذي يعد واحداً من أهم وأضخم مشاريع السكك الحديدية التي تشهدها المملكة العربية السعودية.

المهندسة سماح بخش:
حاصلة على ماجستير في الهندسة المدنية من كلية الهندسة بجامعة نيويورك، تخصص التخطيط لهندسة النقل والمواصلات. وهي نائبة رئيس جمعية السلامة المرورية في المملكة، الاعتماد المهني بالهيئة السعودية للمهندسين، عملت بوظيفة مهندس تخطيط مرور في شركة ترانسبو الأمريكية.

المهندسة آيلا الشدوي:
عضوة مجلس سيدات الأعمال غرفة الشرقية، تخرجت في جامعة الملك فيصل بعد أن حصلت على شهادة الإجازة في الهندسة المعمارية والتصميم الداخلي عام 2000، وتابعت الدراسات العليا وتخصصت في مجال تصميم الجرافيك بوساطة الكمبيوتر في جامعة Inter- Dec في مونتريال، وأكملت الماجستير في علوم البناء في جامعة كونكورديا في مونتريال، كما تخصصت في دراسة عزل الخلايا المفتوحة لاستخدام بولي يوريثان فوم واعتمادها في أعمال إكساء المباني.

أبرز السعوديات في مجال العلوم:

الخبيرة والعالمة السعودية في المجال النفطي الدكتورة عبير العليّان:
أول سيدة عربية سعودية حازت على جائزة امرأة العام 2018م للغاز والبترول في الشرق الأوسط في مجال تطوير مادة كيميائية؛ بإمكانها التغلب على مشكلات خسارة سائل الحفر في عمليات حفر آبار النفط من ناحية التكلفة، والمخاطر التي تواجه عمليات الحفر.

الأستاذ المساعد للكيمياء الفيزيائية بالكلية الجامعية بجامعة تبوك الدكتورة هند الجهني:
أول أكاديمية سعودية تنشر بحثاً عالمياً عن الكيمياء في مجلة علمية تعد من أشهر المطبوعات المتخصصة بالكيمياء الطبيعية.

عالمة الأبحاث في المركز الوطني للتقنيات المتناهية الصغر في مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية (KACST) الدكتورة إبتسام سعيد باضريس:
أول سعودية تحصل على العضوية في المنظمة الأوروبية للأبحاث النووية (CERN).

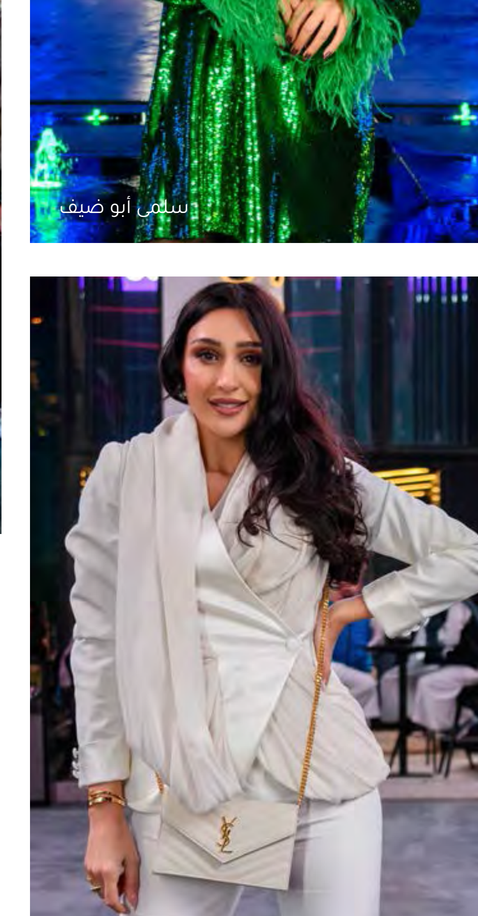
الكيميائية البروفيسورة غادة المطيري:
حاصلة على جائزة الإبداع العلمي من أكبر منظمة لدعم البحث العلمي في الولايات المتحدة الأمريكية «H.I.N.» عن مشروعها البحثي المعتمد على النانو تكنولوجي.

الهنوف عبد الله العبيشي:
تخصص الرياضيات الإكتوارية والمالية، حاصلة على عدة ميداليات مؤخراً ضمن تسعة مخترعين سعوديين وسعوديات حصدوا 21 ميدالية، نظير عشرة اختراعات مسجلة في مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية، واخترعت «طاولة برايل»، وهي طاولة بماسح ضوئي قارئ للنصوص يتحول سطحها إلى نتوءات بارزة لمساعدة المكفوفين للقراءة، وحصلت في عام 2018 على ميداليتين ذهبيتين من معرض أرخميدس في روسيا وجائزة المرأة السعودية المسؤولة راعية. وفي 2017 حصلت على الميدالية البلاتينية من جامعة وارسو للتكنولوجيا، وكذلك الميدالية الفضية من الجامعة نفسها، كما احتلت المركز الأول في اللقاء العلمي الثامن (محور الابتكار) بجامعة الملك سعود.



صورة جماعية للفريق والضيوف من الليلة الختامية لبيت سيدتي الزجاجي


سلمى أبو ضيف


جسي عبده

«بيت سيدتي الزجاجي» ختام رائع للعام الأربعين

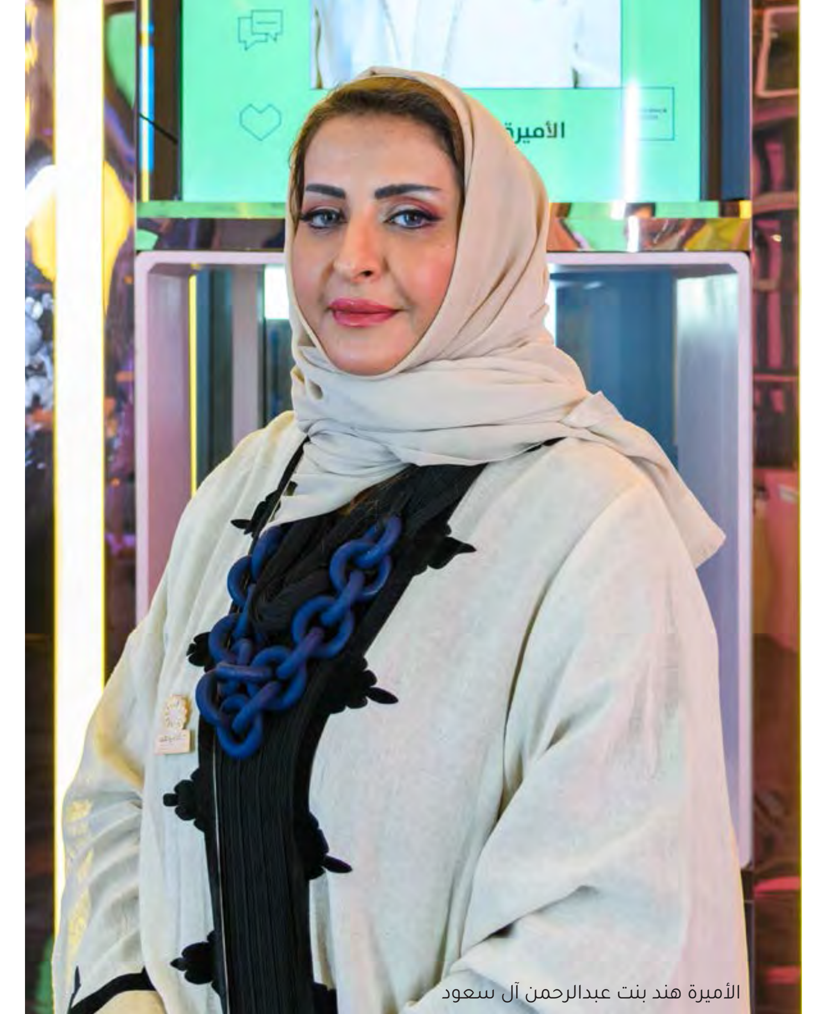
سيدة المجلات العربية تتوهج بعد موسم حافل باللقاءات الملهمة من العالم العربي

بعد قرابة شهر ونصف الشهر من انطلاق حلقات «بيت سيدتي الزجاجي» في بوليفارد رياض سيتي، أغلق البيت أبوابه بعد أن حظي باستقبال شخصيات ملهمة ومتنوعة في شتى المجالات ومن مختلف أنحاء الوطن العربي، ومنحهم فرصة الالتقاء بالجمهور عبر نوافذه الممتدة لجميع أنحاء العالم، حيث قدموا خلاصة تجاربهم الحياتية والمهنية وعبروا عن سعادتهم بوجودهم في «البيت الزجاجي».

الرياض ا **منال الرحيمي Manal Alruhimy**
تصوير ا **محمد عثمان Mohammad Othman**

لمى الشثري: سعداء بالأفكار التي طرحت في البيت الزجاجي

أكدت رئيسة تحرير مجلة «سيدتي» لمى الشثري في حفل ختام «البيت الزجاجي» على أن فعاليات البيت الزجاجي، التي انطلقت من 1 نوفمبر وحتى 12 ديسمبر، حققت المرجو منها وأكثر، وقالت: «استضفنا طوال هذه الفترة شخصيات متنوعة من مجالات مختلفة أضافت لنا الكثير واستفدنا من خبراتهم، ونحن سعداء بالأفكار الجديدة والمفيدة التي حققها البيت الزجاجي بفضل الله، ومن ثم جهود الفريق كاملاً، وهذا النجاح هو نجاح لنا جميعاً».


الأميرة هند بنت عبدالرحمن آل سعود

الأميرة هند بنت عبدالرحمن آل سعود:
الإسهامات التطوعية تعود بالفائدة على اقتصاد الدول

ندوة حول أهمية العمل التطوعي

عقدت مجلة «سيدتي» في بيتها الزجاجي، ندوة عن العمل التطوعي وأهميته للمجتمع، مستضيفة فيها الناشطة المجتمعية هند بنت عبدالرحمن آل سعود، وهلا الخميس صاحبة مبادرة خطوة خير؛ للحديث عن أهمية العمل التطوعي للفرد والمجتمع، وعن المبادرات والأفكار التطوعية التي تحفز الشباب على دخول هذا المجال.

بداية تحدثتا الضيفتان عن أهمية العمل التطوعي وأن المجتمع السعودي رائد في هذا المجال بطبعه؛ حيث قالت الأميرة هند وهي صاحبة باع طويل في مجال العمل التطوعي: «منذ الصغر تربينا على تحمل المسؤولية ومساعدة الغير والمساعدة بشكل عام في أي عمل سواءً على مستوى الأسرة أو خارجها، وأيضاً مدارسنا التي تزرع فينا حب التطوع والأعمال الاجتماعية، وكانت من الحصص المفضلة بالنسبة لي».

حصلت الأميرة هند على لقب سفيرة في عدة مجالات من بينها المسؤولية المجتمعية والتصدي لجائحة كورونا، وحول ذلك أوضحت: «الشبكة الإقليمية للمسؤولية المجتمعية أقامت حملة بعنوان مناصرة الجهود الدولية لمواجهة جائحة كورونا لاختيار شخصيات لها تأثير في وسائل التواصل الاجتماعي أو الإعلام وبالفعل تم اختياري، وبعدها نُصبت كسفيرة لمناصرة الجهود الدولية لجائحة كورونا. وتم اختياري كأكثر شخصية مؤثرة لعام 2020 وأنا أفتخر بذلك».

تهدف رؤية 2030 لأن يصل عدد المتطوعين في السعودية إلى مليون متطوع، وحول ذلك تؤكد الأميرة هند أن المساهمة التطوعية تزيد من اقتصاد الدول، مبينة: «لذلك رأت قيادتنا الرشيدة أن نسهم في رفع عدد المتطوعين، ولله الحمد في هذه السنة 2021، من يناير إلى سبتمبر وصل عدد المتطوعين إلى 370 ألف متطوع، واستفاد من الأعمال التطوعية أكثر من 15 مليون مستفيد، وأيضاً الناتج المحلي قُدِر بأكثر من 200 مليون ريال وهذا يساعد في دعم الاقتصاد الوطني».


جانب من الجلسة


هلا الخميس

من جهتها أكدت هلا الخميس أن العمل التطوعي له أثر كبير جداً على المجتمع، وقبل ذلك له أثر كبير على الشخص المتطوع، وقالت: «نحن نطمح إلى أن يشارك المجتمع ويبادر في الأعمال التطوعية».

وحول مبادرة خطوة خير قالت: «خطوة خير بدأت في فترة كان المجتمع مبدعاً جداً، وأغلب الناس أصبحوا يركزون على التطوع المعتاد عليه، فكانت خطوة خير كصحوة، وهدفنا الاستفادة من الطاقة الموجودة لدى الشباب وبناء مشاريع تطوعية مختلفة تجذب الجيل والمجتمع لها».


بدور السدحان

بدور السدحان: الرياضية السعودية اليوم تعيش العصر الذهبي

كانت تبحث عن رياضة تجمع بين العقل والجسد، ووجدت ضالتها في رياضة «الكاراتيه» التي لم يكن مسموحاً بها حينها بشكل واسع للمرأة السعودية، إلا أن ذلك لم يكن عائقاً أمام شغفها، فتدربت بدور السدحان حينها في النوادي الخارجية عندما كانت تسافر لقضاء العطلة الصيفية مع أسرتها؛ حتى أصبحت اليوم مستشارة رياضية ومدربة كاراتيه.

وعن سبب اختيارها لرياضة الكاراتيه تقول السدحان: «وجدت نفسي في الكاراتيه؛ لأني كنت أبحث عن رياضة تجمع بين العقل والجسد، والتفكير العميق».

وتحدثت عن أول بطولة لها قائلة: «في البداية عام 2001 كان من الصعب أن ألتحق ببطولات؛ لأنه لم يكن لدينا نوادٍ نسائية في السعودية، فاضطررت أن ألتحق بنادٍ إماراتي، وشاركت من خلاله ببطولة عالمية وحققت الميدالية البرونزية، وكنت أتمنى أن تكون أول بطولة لي باسم بلدي السعودية ولكن للأسف لم يكن ذلك متاحاً».

وفي ختام اللقاء حدثتنا السدحان عن امتنانها؛ كون المرأة اليوم تعيش العصر الذهبي في عالم الرياضة من حيث الممارسة والمشاركات المحلية والعالمية.

ديما الأسدي: استطعت إيصال رسالة إلى كل امرأة حامل

ديما الأسدي إعلامية عراقية ومؤثرة على وسائل التواصل الاجتماعي، أخبرتنا عن سعادتها بزيارة السعودية وموسم الرياض للمرة الأولى من خلال مجلة «سيدتي».

تخصصت الأسدي في طب الأسنان، ولكن شغفها بالموضة والجمال منذ الطفولة منعها من ممارسة الطب، إلا أنها تابعت دراسته ليكون لديها شهادة ومن ثم عملت بما تحلم.

عشقت التصوير منذ الصغر، موضحة: «كنت أصور نفسي عندما


ديما الأسدي

ديما الأسدي:
شغفي بالموضة والجمال منذ الطفولة منعني من ممارسة الطب

أنسق الملابس وأرتديها، وبالتالي أصبح لدي عدد كبير من الصور، وعندما دخلت عالم السوشيال ميديا تمكنت من نشرها وفتحت صفحة على الإنستغرام، وبدأت مشاركة الصور والفيديو مع المتابعين؛ ليصبح لديّ جمهور من مختلف أنحاء العالم العربي».

واستطردت: «الجمهور الذي يتابعني يعرفني منذ البداية أي عندما تزوجت وبعد ذلك عندما تخرجت، وفي مرحلة الحمل، وأيضاً عندما أصبحت أماً». وأضافت: «في مرحلة الحمل زاد عدد المتابعين؛ لأني كنت أهدف من خلال تنسيق ملابس الحمل والاهتمام بالموضة أن أوصل رسالة لكل امرأة حامل بأن الحمل وزيادة الوزن لا يمكن أن يقف عائقاً أمام الجمال».

لافتة إلى أن السر في قدرة المرأة على التوفيق بين عملها وبيتها يكمن بتنظيم الوقت.

خبيرة الشعر البحرينية رينا بو حسن: التحديات والصعاب هي التي توصلك إلى العالمية

شغفها بتصفيف الشعر بدأ منذ الطفولة؛ حيث كانت تصفف الشعر لألعابها وعرائسها، ومنذ أن كانت في المرحلة الابتدائية كانت تبتكر تسريحات شعر لنفسها ويعجب بها صديقاتها، وفي عام 2003 بدأت رينا بو حسن عملها كمصففة شعر.

وأوضحت أن الفضل في نجاحها يرجع لأسرتها الداعمة لها.

وحول وصولها للعالمية تقول: «لا يوجد شيء سهل وبلا شك التحديات والصعاب هي التي توصلك للحلم وللعالمية».



رينا بو حسن

فيما أشارت إلى بعض الأخطاء التي تقع فيها السيدات، وهي أن «أكثر ما أواجهه هو أن تكون قصة الشعر غير مناسبة للوجه وأيضاً الصبغة أو أن يكون الشعر تالفاً، والعلاج يكون من خلال معرفة السبب، الذي قد يكون عائداً لاستخدام مجفف الشعر المنزلي، أو عادات خاطئة كغسيل الشعر بالشامبو من دون البلسم، إضافة إلى أن نوعية الشعر قد تكون بحاجة إلى مرطب طوال اليوم».

المصممة السعودية سجى اليوسف: الإنسان الشغوف لا يتوقف عند حد معين

درست «تربية خاصة»، ولكنها اتبعت شغفها في مجال العمل، لتصبح مصممة شاملة، شاركت في أسابيع الموضة العالمية، وهي مؤسسة أول براند سعودي شامل «مصممة أزياء ومجوهرات وأيضاً مصممة حقائب». حدثتنا سجى اليوسف خلال اللقاء أنها عاشقة للموضة والأزياء منذ الصغر.

بدأت اليوسف عام 2004 تصمم ملابس للأطفال وحتى عام 2009،


سجى اليوسف

بعدها انتقلت إلى أستراليا لدراسة الماجستير، وهناك التحقت بدورات تدريبية بالفاشن والإتكيت والعروض، وبعد أن عادت من رحلتها الدراسية قدمت دورات للراغبات بتعلم «الفاشن».

وحول التنوع والاستمرار الذي يميزها عن غيرها قالت: «من لديه شغف من المؤكد أنه سيستمر ويبدع ويتجاوز أي صعوبات، وبالنسبة لي كنت أمشي خطوة بخطوة».

وحول دور هيئة الأزياء تقول اليوسف: «لهيئة الأزياء اليوم دور مهم في تسهيل مشاركتنا العالمية على عكس السابق، كما تم اختيار براند SAJAS ضمن أفضل 100 براند سعودي وهذا أيضاً فخر لي».

وحول طموحها وأعمالها المستقبلية أوضحت: «الإنسان الطموح والشغوف لا يمكن أن يتوقف عند عمل معين.. ومستقبلاً سأصمم أحذية وعطوراً».



سهى الوعل

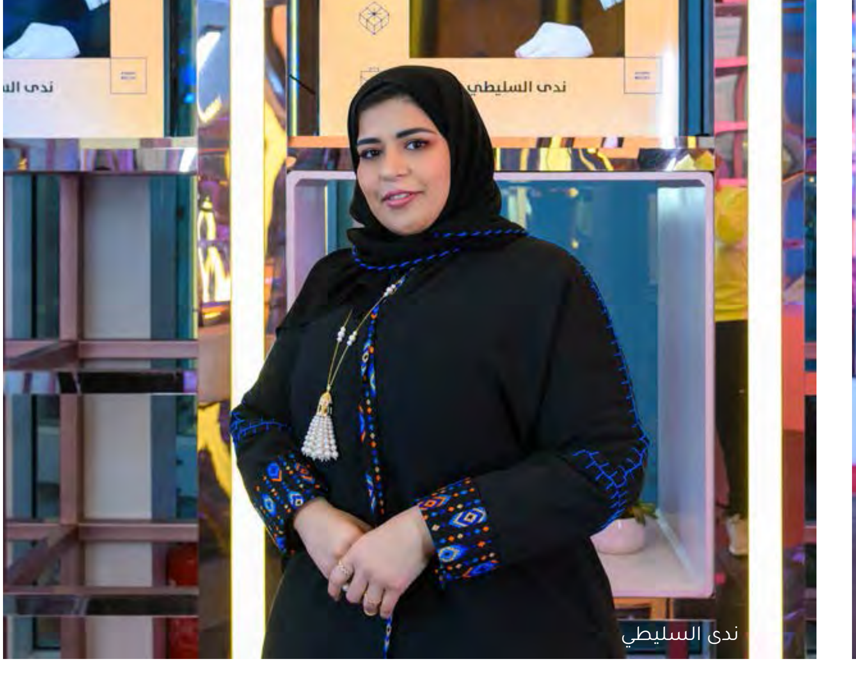
الناقدة الفنية سهى الوعل: أقارن كل شيء بالفن الأصيل

تربت على الفن الأصيل وشاهدت كبار الفنانين وهم يعزفون أجمل الألحان ويتغنون بها؛ لذا نشأت ملهمة بالفن، وحدثتنا سهى الوعل عن اهتمامها بالمجال الفني قائلة: «نشأت في منزل جدي وجدتي، وحينها خالي كان يعمل مع الفرقة الموسيقية، وكل نهاية أسبوع يأتي كبار الفنانين إلى المنزل معه ويعزفون، وكنت أتابعهم دائماً».

وحول تنميتها لذلك بيّنت: «ذائقتي كانت مختلفة عن جيلي، حتى أني أقارن كل شيء بالفن الأصيل الذي تربيت عليه، فأصبح ذوقي مختلفاً، وكنت أشعر بأن رأيي لافت للنظر، ويهم الآخرين؛ لأن لي رؤية مختلفة، وهذه الأمور تراكمت بشكل إيجابي داخلي، حتى وصلت المرحلة الجامعية حينها قررت أن أبدأ مشواري مع الصحافة الفنية».

ولفتت إلى أن مهرجان البحر الأحمر السينمائي الذي أقيم بمدينة جدة يعد تجربة جيدة وناجحة: «بخصوص الملاحظات التي وضعها البعض جميعها قابلة للتصحيح خلال السنوات القادمة إلا أن الجميل في المهرجان هو الفرصة التي قدمها للشباب السعودي، فهناك قرابة 29 فيلماً قدمت في المهرجان لصناع السينما العالميين».

منى النعمان


ندى السليطي

خبيرة التجميل منى النعمان: الأساس والتهيئة أهم ما في المكياج

تعد منى النعمان من أوائل خبيرات المكياج السعوديات، اللاتي وضعن بصمة لهن في هذا العالم، حيث تعمل في المجال منذ 16 سنة. وأخبرتنا النعمان أن هناك فرقاً كبيراً بين المكياج من حيث أدواته وأنواعه وأشكاله قبل 16 سنة واليوم.

وحول سبب دخولها مجال التجميل والمكياج خاصة أشارت: «أحب أن أبرز جمال المرأة، فعندما أشاهد سيدة أمامي أتخيل شكلها برسمة عين معينة أو مكياج مختلف، وهذا يحصل بشكل تلقائي مع أي سيدة أشاهدها».

وحدثتنا النعمان عن بعض أسرار المكياج من بينها كيف يستمر كريم الأساس لساعات طويلة، موضحة: «أولاً يجب أن نختار كريم الأساس على حسب نوع البشرة، ومن ثم يجب أن تتهيأ البشرة ونرطبها أيضاً بالكريم المناسب؛ ليستمر معك لقرابة 16 ساعة، فالأساس والتهيئة أهم ما في المكياج، ولا بد أن تكون كريمات الأساس من براندات معروفة».

مصممة المجوهرات القطرية ندى السليطي: أعمالي تجمع بين القديم والحديث

ثابرت لتصل إلى حلمها وتؤسس علامتها التجارية HAIRAAT ووضعت بصمتها في عالم المجوهرات على الرغم من أنها لم تتخصص فيها أكاديمياً وحتى مجال عملها بالقطاع الخاص كان مختلفاً تماماً.

واستطردت مصممة المجوهرات القطرية ندى السليطي: «عندما بدأت العمل لم أكن متخصصة بالمجوهرات، وكان لي عملي الخاص بقطاع مختلف تماماً، ولكن كان لديّ شغف بالمجوهرات منذ الطفولة، فكانت والدتي منذ الصغر خلال فصل الصيف تصحبنا لدورات فنية وحرفية، وفي الـ 18 من عمري دخلت دورة مجوهرات ومن حينها أصبحت المجوهرات شغفي وأصبح لديّ فضول أن أتعلم أكثر في هذا المجال وأطور نفسي».

نقطة التحول بالنسبة للسليطي كانت عام 2008 حيث فازت في مسابقة للمجوهرات بالمركز الأول عالمياً، وقالت: «هنا كانت نقطة التحول لأدخل المجال وأدرس فانتقلت إلى أوروبا مع والدي وأختي، درسنا تقييم أحجار وتقييم ألماس ولؤلؤ، وتعلمت مع أكبر الصاغة في أوروبا».

تستوحي السليطي تصاميمها من الآثار القديمة أو النقوشات الموجودة في الجبس القديم، وحتى في العمارة الحديثة بطابع حديث يناسب المرأة العصرية.

صممت السليطي اليوم علامة تجارية أخرى عبارة عن أحجار كريمة لها طاقة «للتشافي»، وهي مختلفة عن العلامة الأولى: «الأحجار الكريمة تلامس البشرة فيستفيد الشخص من طاقة الحجر».

مصممة المجوهرات نادين عطار: ورثت شغفي من والدي

نادين عطار رائدة أعمال ومصممة مجوهرات سعودية، تشربت حب المجوهرات والأحجار الكريمة من والدها الذي عمل في هذه المهنة منذ أكثر من 40 عاماً.

بداية حدثتنا عطار عن أن المرأة السعودية لديها اهتمام كبير بالمجوهرات والأزياء، «فهي سيدة تهتم بشكلها وفي المجوهرات تحب أن تقتني الأشياء الفريدة، والتي تعبر عنها وتجعلها مختلفة ومميزة».

شاركت عطار في العديد من المهرجانات العالمية التي تمكنها من إبراز القطع الثمينة، إضافة إلى أن العالم يعرف من خلال هذه المشاركات أن هناك براندْ سعودياً يستطيع أن يخرج قطعاً بجودة عالية وتصاميم مميزة.

أطلقت عطار مجموعات من بينها «سر ومجموعة روح»، وهناك مجموعات أخرى ستنطلق مع بداية العام الجديد 2022.


نادين عطار


نورة الشعبان


مايا الهواري

نورة الشعبان:
إن المشاريع الضخمة التي تعمل عليها المملكة تمثل فرصاً مستقبلية وواعدة لشبابنا وبناتنا

نورة الشعبان: هناك وظائف مستقبلية لم توجد بعد

وصفت نورة الشعبان تقلدها منصب عضوة في مجلس الشورى، بأنها كانت تجربة ثرية وعميقة، جعلتها تنظر للأمور من زوايا أخرى ومنظور بعيد مختلف عما كانت عليه في السابق، ويعود ذلك بسبب عملها في دراسة وبحث في التقارير والقضايا التي تهم المجتمع، حيث كانت ترى أبعاداً مختلفة لم تكن تدركها في السابق، ما جعلها تتوسع أكثر في قراراتها وحكمها على الأمور.
وتضيف نورة بأنها منحت الثقة من قبل خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز وولي العهد الأمير محمد بن سلمان، من خلال المجلس، حيث كانت تمثل المرأة السعودية في كثير من المحافل الدولية، مشيرة إلى أنها فخورة بتمثيلها للمرأة السعودية في مؤتمر المرأة القيادية في المجال الدبلوماسي في ليتوانيا أمام ثمانين دولة، ولها مشاركات أخرى في مؤتمرات عدة منها في مصر وجورجيا وأوكرانيا، تعرفت من خلالها إلى قضايا المرأة وحقوق الإنسان وغيرها من القضايا الاجتماعية للاستفادة منها وتطبيق القرارات الناجحة منها في مجتمعنا.
وعن رأيها في مشاريع وبرامج رؤية المملكة 2030، تقول نورة: «إن المشاريع الضخمة التي تعمل عليها المملكة سواء في مدينة نيوم أو القدية أو مشروع ذا لاين هي كلها تمثل فرصاً مستقبلية وواعدة لشبابنا وبناتنا، وسيعمل الجيل الحالي في المستقبل في وظائف مبتكرة لم تخلق بعد». وعن عضويتها في المجلس الاستشاري في المؤسسة العامة للتدريب التقني والمهني، تقول: «هدفنا في هذا المجلس أن نجعل هذا القطاع ينهض، ونعمل على أفكار جديدة تتناغم مع أهداف رؤية 2030، وإصلاح مكامن الخلل وتطوير مكامن القوة مع وضع استراتيجيات واضحة للنهوض بقطاع التدريب في المملكة».

مايا الهواري:
الذكاء العاطفي هو أن يكتشف الإنسان نفسه

بداية عبرت مايا الهواري أول باحثة دكتوراه إماراتية في الذكاء العاطفي، عن سعادتها لوجودها في السعودية وتحديداً في موسم الرياض، إذ قالت: «أعجبت جداً في البوليفارد وأبهرتني الألوان والإضاءات المبهجة في المكان»، مشيرة إلى أنها من عشاق الألوان المبهجة، وهو ما يعكس الفترة التي مرت بها، حيث وصفت بأنها كانت في غرفة معتمة، ومن ثم خرجت إلى النور ورأت العالم بألوانه المختلفة.

وحول فترة الاكتئاب تصفها الدكتورة مايا بقولها: «بدأت رحلتي مع الاكتئاب في عام 2013 حتى عام 2018، وكانت هذه الرحلة صعبة حصلت خلالها على الدكتوراه في الحياة قبل شهادتي الأكاديمية»، مضيفة أنها أصيبت بالاكتئاب نتيجة مشاعر متراكمة مكبوتة وظهرت نتيجة صدمة، ومع خبرتها في الحياة وبعلم النفس تحديداً بحكم عملها كمديرة مدرسة والتعامل مع مشاكل الطلبة، إلى جانب فضولها استطاعت البحث والتعمق أكثر في مجالات علم النفس والمشاكل النفسية، وكذلك الدين وكيفية تأثيره على حياة الفرد، حتى اكتشفت ما يسمى بالذكاء العاطفي.
وتشير الدكتورة مايا إلى أن الذكاء العاطفي علم وبحر واسع، ولكن لم يكن في الوطن العربي في ذاك الوقت متداولاً ولا موجوداً، ولكنه يدرس في بلاد الغرب.

وتصف الدكتورة الذكاء العاطفي بأنه اكتشاف الذات ومعرفة كيفية التعامل معها في ظروف الحياة كافة، وحددت الهواري أهم عناصر اكتشاف الذات، وهي الاختلاء بالنفس، وكتابة الإيجابيات كافة في الشخص سواء كانت جوهرية أو حتى في الشكل الخارجي، والجانب الآخر هو كتابة الأمور التي يجب أن يطورها الإنسان في نفسه أو الصفات التي يجب أن يتعلم ويعمل على تغييرها، كالعناد والعصبية، والغيرة، والحكم على الناس، وكافة الصفات السلبية التي يلمسها الإنسان في نفسه، وبعد ذلك يعمل الإنسان على تعزيز إيجابياته والعمل على تدارك السلبيات والتخفيف منها قدر المستطاع.

الأميرة نورة بنت محمد العبدالله الفيصل: نصل إلى الهدف بالمثابرة والتعلم من التجربة

تصميماتها فريدة من نوعها، لا تحب التكرار، بل تبتكر كل قطعة بفكر وشكل خاص؛ ليتميز الشخص الذي يقتنيها وتمنحه جمالًا خاصاً، لم تدرس التصميم ولكنها آمنت بموهبتها منذ الصغر، وأبدعت فيها حتى أسست علامة نوون Nuun لتصميم المجوهرات بفرنسا، ولكن عندما قررت نقل عملها إلى السعودية تفاجأت بعدم معرفتها بالبيئة والمجتمع بشكل كبير، الأمر الذي جعلها تتخذ قرار إنشاء منصة «أظلال للتصميم»، الأميرة نورة بنت محمد العبدالله الفيصل، نتعرف إليها أكثر في الحوار الآتي، الذي أجريناه معها خلال زيارتها لبيت سيدتي الزجاجي في بوليفارد رياض سيتي .

الرياض | زهراء الخالدي Zahra AlKhaldi
تصوير | محمد عثمان Mohammad Othman

كيف دخلت الأميرة نورة عالم تصميم المجوهرات؟

المجوهرات عالم يجذب كل سيدة، وأنا أحب التصميم بجميع أنواعه، وكان تصميم المجوهرات هواية بالنسبة لي أكثر من أي شيء آخر. فعلى سبيل المثال عندما كانت الوالدة ترغب بتغيير أي قطعة مجوهرات أقوم بتصميم خاص لها، ولكني لم أعتقد في يوم من الأيام أن يكون هذا مجال عملي. وعندما سافرت إلى إنجلترا قبل أن أتخصص بالتصميم الداخلي حاولت أن أتعلم تصميم وصناعة المجوهرات، ولكن ليس لديّ قوة كافية بيدي للتصنيع، فأخبرتني المدربة حينها بأن لديّ موهبة ولكن ليست في الصناعة، «وأفضل أن تركزي على التصميم»، وأخذت بنصيحتها بالفعل، فهناك أشخاص موهبتهم موجودة في أيديهم، وأنا موهبتي موجودة بأفكاري، وعلى كل شخص أن يعرف مكامن القوة لديه وما هي موهبته.

التعليم الذاتي

وكيف طورت الأميرة نورة نفسها في مجال التصميم؟

أنا أؤمن بأن الشخص يجب أن يركز على التعليم الذاتي، وأنا دائماً مهتمة وأبحث وأقرأ فيما يخص التصميم وحتى البحوث التي تصدر في هذا المجال، وكل ما يخص المصممين أيضاً أكون من أوائل من يطلع عليهم ويتابعهم؛ لأني ملهمة جداً بمجال التصميم من ناحية الصناعة والتفكير التصميمي أيضاً وكيفية حل المشاكل عند استخدام التصميم وليس التصميم فقط. عندما درست التصميم الداخلي في إنجلترا كان قَدَري أن مشروع التخرج الذي عملت عليه هو متجر مجوهرات، فيبدو أن ذلك كان موجوداً بداخلي.

حدثينا عن أولى مجموعاتك ..

كنت جداً محظوظة أن أولى مجموعاتي تم بيعها على الفور، وذلك لأنه عندما أطلقت علامتي التجارية «نون»؛ كنت موجودة بالمجال منذ قرابة 15 سنة، وكانت جميعها طلبات خاصة؛ حيث إني بدأت أصمم طلبيات للأهل والأصدقاء كهواية، وحتى الآن لم أفكر بأن المجوهرات ستصبح يوماً مجال عملي، والسبب في ذلك قد يرجع لأني لم أدرس وأتعلم التصميم هذا جعلني أشعر بأني لست مصممة، وهذا شيء خطأ إلى حد ما؛ لأن الشخص يمكن أن يعلم نفسه عن طريق التجربة والمثابرة، ويصل لما يريد إذا كان صاحب موهبة. والأمر الآخر أنه لم تكن المرأة سابقاً تعمل في كل المجالات، بل كانت المجالات محدودة.

دعم المواهب الشابة

ما رؤيتك اليوم للمواهب في عالم التصميم؟

المواهب كانت موجودة من السابق، ولكنها لم تكن ظاهرة ولم تكن مدعومة أيضاً، والبيئة لم تكن مهيأة، ولكنْ الآن لدينا عدد كبير من المواهب والمجتمع التصميمي الآن غني وليس فقط في مجال المجوهرات.

أسستِ منصة أظلال للتصميم لدعم المواهب الشابة... حدثينا عن فكرتها.

أولاً أسست شركة «نون» في فرنسا، وكل الذين أتعامل معهم وأعرفهم على مدى سنوات جميعهم في فرنسا بحكم مقر الشركة، وفي بدايات التغيرات رغبت بنقل صناعتي للسعودية، وهناك



مصممون مثلي كثيرون كانوا مقيمين في الخارج ويريدون العودة، إلا أننا واجهنا مشاكل من ناحية المعلومات وغير ذلك. حينها أدركت أني لا أعرف البيئة والمجتمع في السعودية بحكم عملي في الخارج وهذا الأمر أزعجني، وقررت حينها أن أتعرف إلى البيئة الموجودة هنا، وأن أدعمهم أيضاً وأدعم نفسي، فقررت أن أنشئ منصة «أظلال للتصميم» والهدف منها دعم جميع المصممين، والنقطة الأساسية لعملنا هي البحوث في المجتمع التصميمي، وما يحتاجه في السعودية ونقوم بتلك الأعمال من خلال جلسات مع المجتمع التصميمي؛ لنعرف من خلالهم ما هي التحديات التي يواجهونها؛ حتى نتمكن من حلها سوية.

ما هي النشاطات القائمون عليها الآن في منصة أظلال للتصميم؟

السنوات الأولى كرسناها للبحوث؛ لنعرف البيئة ونعرف ما يحدث فيها، ونحن لدينا عدد كبير من المنصات في المجتمع التصميمي، وجميعهم يعملون ولكن بشكل منفرد، لذا قررنا أولاً أن نقوم بعمل البحوث، ومن ثم نقوم بجمع العاملين في التصميم لنسرع عملهم وندعمهم بما يحتاجون. وهناك نقطة مهمة، عندما أقول المجتمع التصميمي فأنا أقصد الحكومة التي تسندنا وتسهل لنا الأمور، والأكاديميون والجامعات والمعاهد التي تقوم بتخصيص كورسات ودورات تخص التصميم، والشركات والصناعات إلى جانب المصممين، فهؤلاء جميعاً يكونون البيئة التصميمية. واليوم الجميع يتحدثون عن الرؤية وهي ما نريد أن نصل له، ولكن ما هي الأداة التي ستوصلنا للرؤية بأسرع وقت؟ بلا شك هو التصميم، عندما تشاهدين الشركات والمصانع والمشاريع الجديدة والأفكار المبدعة جميعها ستتم من خلال التصميم.

المشاعر روح التصميم

ماذا يعني لك التصميم خاصة في علامة المجوهرات الخاصة بك؟

التصميم بالنسبة لي هو حبي الأول والأخير، وراحة البال والسعادة في تصميم المجوهرات والخامات التي نستخدمها. وأحاول أن أعبر عن شعور معين من خلال تصاميمي، وطريقتي في التصميم هي أن تكون كل قطعة فريدة من نوعها؛ لأني لا أحب أن أكرر الشيء.

مالأخطاء التي قد يقع فيها المصمم؟

هناك أخطاء يقع فيها بعض المصممين سواء كان التصميم مجوهرات أو عباءات أو ملابس، إن القطعة المصممة لابد أن تعجب الجميع وهذا خطأ! على المصمم أن يعرف من هو جمهوره، وأنا بالنسبة لي جمهوري ليس كبيراً، فأنا لا أبحث أن يكون لديّ محلات كثيرة حول العالم، ولا أبحث عن أكبر محل، أنا أعرف جمهوري، لديه ذوق معين، وهناك أشخاص قد لا تعجبهم تصاميمي ولا أقول إنه ليس لديهم ذوق بل لديهم ذوق مختلف.

شاركت في معرض أنا عربية الذي يجمع أكثر من 200 مصممة في موسم الرياض.. كيف تصفين التجربة؟

أول مرة أشارك بمعرض كبير في السعودية، وجداً فخورة وسعيدة بأن أتواجد هنا، ولديّ معارض غالباً ما تكون خاصة و80% من مجوهراتي هي طلبيات، وفكرة أني موجودة في «أنا عربية» وبين البراندات السعودية وغيرها فخر لي.

كلمة توجهينها للسيدات اللاتي لديهن الرغبة في بدء مشروعهن.

أقول لهن: «سنة واحدة كافية لتغيير كل شيء بحياتك، وعلى كل شخص أن يؤمن بنفسه، ويعرف نفسه ويثق بها ويكون شجاعاً ويتوكل على الله».



من العرض الخاص لفيلم «سيدة البحر»

إنجازات وجوائز ونجوم واعدة
حصاد السينما السعودية في عام 2021

مرت السينما السعودية خلال عام 2021 بعدة مراحل تأرجحت بين الصعود والهبوط، حيث تم عرض عدد من الأفلام في دور العرض، وشارك بعضها في مهرجانات سينمائية محلية وعربية ودولية، فيما نال عدد منها جوائز لصناعها، وذلك وسط إنتاجات قليلة نسبياً نظراً لاستمرار تداعيات جائحة كورونا، والتي أثرت على إغلاق دور السينما في مناطق المملكة لبعض الفترات ومن ثم عودتها وفق ضوابط وعدد محدد من الحضور، لكن مع ذلك كانت السينما السعودية حاضرة وبقوة خلال العام. «سيدتي» خصصت هذه المساحة لاستعراض أهم محطات الحركة السينمائية السعودية في 2021، ومجالات تطوير القطاع، ومستقبل صناعة الأفلام المحلية.

الرياض | **وليد عنتر Waleed Antar**

سوق السينما السعودي في الصدارة عربياً

يعد سوق السينما في المملكة الأول عربياً وفي الشرق الأوسط، وضمن أكبر 15 سوقاً في العالم، حيث حقق شباك التذاكر المحلي خلال الـ 10 أشهر الأولى من عام 2021 نحو 700 مليون ريال، لتستحوذ على 55% من إجمالي الإيرادات، فيما تجاوز عدد التذاكر المبيعة 11 مليون تذكرة حتى الآن، عبر 39 صالة بعدد شاشات 385 شاشة هو حجم عدد صالات السينما في 8 مناطق بالمملكة حالياً ويعد الأكبر في الشرق الأوسط، تعتمد على أحدث التقنيات السينمائية، وتعرض أهم وأحدث الإنتاجات المحلية والعربية والعالمية بالتزامن مع عرضها العالمي، إضافة إلى افتتاح 22 دور عرض جديدة قبل نهاية العام. وذلك حسبما أعلنت الهيئة العامة للإعلام المرئي والمسموع مؤخراً، والتي تتوقع أن يصل عدد دور السينما بحلول عام 2030 إلى 350 داراً للعرض، تعرض 2500 فيلم، وأن تصل قيمة صناعة السينما بالمملكة إلى مليار دولار.

جمعية للسينما

شهد هذا العام إطلاق جمعية السينما السعودية، كأول جمعية للسينما في المملكة، لأول جمعية أهلية متخصصة في المملكة، وتم تسجيلها رسمياً بقرار وزير الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية، وهي تُعنى بقطاع صناعة الأفلام؛ وذلك بهدف إثراء المحتوى المعرفي والبصري في السينما، ونشر الثقافة السينمائية، وتحسين قدرات العاملين في مجال السينما.

وتم اختيار المخرجة هناء العمير لرئاسة مجلس إدارة الجمعية، والشاعر أحمد الملا رئيس مهرجان أفلام السعودية نائباً للرئيس، وعضوية الفنان إبراهيم الحساوي، والمخرجين هند الفهاد وعبد العزيز الشلاحي، فيما تضم قائمة الأعضاء المؤسسين المخرجين بدر الحمود وشهد أمين وريم البيات.


من كواليس تصوير فيلم 90 يوم

الهيئة العامة للإعلام المرئي والمسموع تتوقع أن يصل عدد دور السينما بحلول عام 2030 إلى 350 داراً

استراتيجية تطوير قطاع الأفلام
أطلقت هيئة الأفلام السعودية في 2021 إستراتيجية تطوير قطاع الأفلام، وتتضمن 19 مبادرة ومشروعاً تخدم القطاع، وذلك لدعم وتمكين صنّاع الأفلام السعوديين بمختلف تخصصاتهم الإبداعية، وتوفير بنية تحتية للإنتاج السينمائي، وعمل حراك كبير في القطاع، وكذلك تحويل إنتاج الأفلام إلى صناعة منتجة ومنافسة، تضمن إنتاج محتوى سينمائي محلي جذابٍ للجمهور السعودي والدولي، وتقديم المملكة كمركز عالمي رائد لإنتاج الأفلام في منطقة الشرق الأوسط.

3 جامعات تدرس السينما
قدمت ثلاث جامعات سعودية خلال هذا العام برامج لدراسة صناعة الأفلام في الجانب الأكاديمي والنظري، وذلك في كلية عفت بجدة، وجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن في الرياض، وجامعة الأمير محمد بن فهد بالمنطقة الشرقية.

أبرز الإنتاجات في 2021
شهد العام الحالي عرض عدد من الأفلام السينمائية السعودية في دور العرض في المملكة وبعض دول الخليج، ومنها: «قبل أن ننسى» الذي تم تصويره في أبوظبي، وهو من بطولة مشعل المطيري وإبراهيم الحساوي، وإخراج نواف الجناحي، وإنتاج فادي إسماعيل. وأيضاً الفيلم الكوميدي «ولد مرزوق» الذي تم تصويره في أبوظبي للفنان طارق الحربي وأندريه سكاف وشيلاء سبت ومحمد القس. والفيلم السعودي «أربعون عام وليلة» من إخراج محمد الهليل، وبطولة مشعل المطيري وخالد صقر وسناء بكر يونس.

مهرجانات وجوائز
شارك العديد من الأفلام السعودية في المهرجانات المحلية والعربية والدولية، محققة جوائز عدة، حيث شارك 37 فيلماً سعودياً في مهرجان أفلام السعودية في نسخته السابعة، ومنها فيلم «سيدة البحر» الذي نال جائزة النخلة الذهبية لأفضل ممثلة وجائزة أفضل تصوير سينمائي، فيما فاز فيلم «حد الطار» بجائزتي النخلة الذهبية وجبل طويق لأفضل فيلم في المهرجان، وقبلها نال الفيلم جائزة أفضل مخرج في مهرجان مالمو للأفلام العربية بالسويد. كما شارك «حد الطار» وتم عرضه في ختام فعاليات مهرجان البحرين السينمائي هذا العام، إلى جانب عرض فيلم «أربعون عام وليلة» بمهرجان الأفلام السعودية وتحقيقه عدة جوائز. وافتتح فيلم «بلوغ» للمخرجات السعوديات: هند الفهّاد، سارة مسفر، جواهر العامري، نور الأمير، وفاطمة البنوي، مسابقة آفاق السينما العربية في مهرجان القاهرة السينمائي الدولي 2021، حيث تم إنتاجه بدعم من مؤسسة مهرجان البحر الأحمر السينمائي الدولي.
وفيما يتعلق بالأفلام السعودية القصيرة هذا العام، تم عرض فيلم «صِلة» من إخراج وتأليف وإنتاج حسام الحلوة في فعاليات مهرجان تامبيري السينمائي للأفلام القصيرة بفنلندا، ومهرجان أفلام السعودية حيث فاز بجائزة النخلة الذهبية لأفضل مخرج. كما شارك «صِلة» في مهرجان الإسكندرية للفيلم القصير هذا العام، إلى جانب فيلم «ارتداد» للمخرج محمد الحمود وبطولة فاطمة البنوي والذي حصل على منحة إنتاج من مركز الملك عبد العزيز الثقافي الدولي (إثراء). كما تم عرض مجموعة من الأفلام السعودية في مهرجان البحر الأحمر السينمائي الدولي بدورته الافتتاحية ضمن برنامج «سينما السعودية الجديدة»، ومنها: «جنون» للمخرجين معن بن عبدالرحمن وياسر بن عبدالرحمن، «قوارير» وهو مشروع سينمائي يجمع خمس قصص لخمس مخرجات سعوديات هنَّ رغيد النهدي، نورة المولد، رُبى خفاجي، فاطمة الحازمي ونور الأمير، وفيلم «دولاب فيّ» من إنتاج وبطولة هشام فقيه. كما سيتم عرض 15 فيلماً قصيراً، مثل: «قريني العزيز، المخادع المحترف، ونافذة الحياة.


مشهد من فيلم «حد الطار»

أفلام على المنصة

تم عرض عدد من الأفلام السعودية عبر منصات البث الرقمي مثل «نتفليكس» الشبكة التلفزيونية العالمية، ومن هذه الأفلام «المرشحة المثالية» و«حد الطار» وغيرهما.

أفلام تحت التنفيذ

هناك عدد من الأفلام المحلية تحت التنفيذ خلال هذا العام، استعداداً للعرض قريباً في دور العرض السعودية والخليجية، حيث تم الانتهاء من تصوير فيلم «90 يوم» بين جدة والقاهرة، وهو من بطولة مروة محمد وفيصل الزهراني وسناء بكر يونس وإخراج خالد الحربي. وبين السعودية ومصر أيضاً تم تصوير فيلم «مهمة مش مهمة» الذي يجمع عدداً من الفنانين مثل: عبد المجيد الرهيدي وبيومي فؤاد وأحمد فتحي.

ترشيح «حد الطار» للأوسكار

اختارت هيئة الأفلام السعودية ممثلة في رئيسها التنفيذي م. عبدالله آل عياف الفيلم الروائي «حد الطار»؛ لتمثيل المملكة في سباق الأوسكار لهذا العام عن فئة أفضل فيلم أجنبي.
ورشحت اللجنة السعودية الخاصة بالأوسكار المكونة من: رئيس اللجنة الرئيس التنفيذي لهيئة الأفلام، والمخرجة هيفاء المنصور، والناقدة والمخرجة هناء العمير، ومدير اللجنة التنظيمية لمهرجان البحر الأحمر المنتج محمد التركي، ومدير مهرجان الأفلام السعودية السينمائي أحمد الملا.


طارق الحربي

الفنان طارق الحربي: الحركة السينمائية تشهد انتعاشاً

اعتبر الفنان طارق الحربي أن بطولة الفيلم الكوميدي السعودي «ولد مرزوق» انطلاقة جديدة له في السينما، مبيناً أنها تجربة جميلة ورائعة ولاقت استحساناً كبيراً من الجمهور في دور العرض بالمملكة والخليج، ولفت إلى أن عام 2021 كان عاماً سينمائياً بامتياز بالنسبة له؛ حيث انتهى مؤخراً من تصوير دوره في بطولة الفيلم السعودي الإماراتي الكوميدي «بكل سرور» في أبوظبي بمشاركة عدد من الفنانين الإماراتيين والسعوديين استعداداً لعرضه قريباً في دور العرض في المملكة والخليج، مشيراً إلى أن المملكة تشهد انتعاشاً في الحركة السينمائية وصناعة الأفلام، وتوقع أن تخرج السينما السعودية عن المألوف لا سيما وأنه يوجد خامات فنية جميلة وأفكار وطاقات هائلة، وأن يرتفع سقف الطرح ويكون هناك حرية أكثر في التناول الفني، وأن يكون هناك سخاء في الإنتاج مع بذل جهود كبيرة في الإنتاج على العمل حتى يتم صناعة فيلم سينمائي مميز بشكل احترافي.


ريم البيات


هند الفهاد

المخرجة هند الفهاد: قدمنا تجربة نسائية رائعة

قالت المخرجة هند الفهاد لـ «سيدتي»: «أفتخر جداً وزميلاتي المخرجات الخمسة في فيلم «بلوغ» بمشاركة هذا الفيلم السعودي بمهرجان القاهرة السينمائي الدولي، وأيضاً افتتاحه مسابقة آفاق السينما العربية بالدورة الحالية في مصر، حيث تم عرض العمل في أول يوم في المهرجان، والفيلم من تمويل مهرجان البحر الأحمر السينمائي الدولي، وفي الحقيقة كان الإقبال عالياً جداً على مشاهدة الفيلم وتغطية حضورنا كمخرجات سعوديات في هذا المحفل السينمائي الكبير. وأعتقد أنها تجربة نسائية رائعة، لخمس مخرجات نعرض قصصاً من حكايات النساء في السعودية، فكل قصة مختلفة عن الأخرى، فهي قصص عن النساء تقدمها نساء».

الفنان فيصل الدوخي: نسير في الطريق الصحيح

أعرب الفنان فيصل الدوخي عن فخره بما يحققه فيلم «حد الطار» من نجاحات وجوائز محلية وعربية وعالمية، مقدماً شكره لهيئة الأفلام السعودية على اختيار الفيلم لتمثيل المملكة في سباق الأوسكار هذا العام عن فئة أفضل فيلم أجنبي، وأشاد بالجهود الكبيرة لكل صناع الفيلم وعلى رأسهم المخرج عبدالعزيز الشلاحي والكاتب مفرج المجفل، مشيراً إلى أن السينما المحلية تسير في الطريق الصحيح هذا العام وخلال الفترة الأخيرة من خلال جهود العديد من الجهات والهيئات الحكومية والخاصة، لاسيما أن المملكة مليئة بالمواهب في قطاع السينما وصناعة الأفلام.

المخرجة ريم البيات: الفن أساس الحضارات

قالت المخرجة ريم البيات لـ «سيدتي»: «حققت السينما السعودية نجاحاً باهراً في عام 2021، على الرغم من كل الظروف الصعبة التي مرت بها والعالم بسبب جائحة كورونا. ومن أهم الأحداث السينمائية هذا العام من وجهة نظري النجاح الكبير الذي حققه مهرجان الأفلام السعودية في دورته السابعة بإدارة الشاعر أحمد الملا، حيث تميز المهرجان برفع سقف المنافسة بين الصناع إلى منطقة أكثر احترافية، كما أنه ضم المخرجين في مكان واحد بقلب واحد متفقين على أن الفن هو أساس الحضارات، وفي نهاية هذا العام هناك مهرجان البحر الأحمر السينمائي الدولي بإدارة إدوارد وينتروب، حيث سيفتح آفاقاً غير محدودة المدى لصناع الأفلام في المملكة».


فيصل الدوخي


هناء العمير

المخرجة هناء العمير: نقدم أفلاماً بجودة عالية

ذكرت المخرجة هناء العمير أن السينما السعودية تعيش مرحلة مخاض فني، مع الدعم الحكومي الكبير وتمويل هيئة الأفلام والعديد من الجهات لأعمال سينمائية عديدة ومميزة، وانتشار دور العرض السينمائي في مدن المملكة، وكذلك وجود مهرجانات وفعاليات فنية ضخمة، مبينة أن السينما المحلية شهدت نمواً كبيراً خلال السنوات الأخيرة في ظل وجود عدد كبير من صناع الأفلام على أعلى المستويات الفنية والموهبة والاحترافية، يقدمون أفلاماً بجودة عالية تشارك في المحافل السينمائية وتفوز بجوائز عربية وعالمية.

الفنانة بسيمة حجار: حققنا تطوراً باهراً

أوضحت الفنانة الشابة بسيمة حجار أن السينما السعودية هذا العام حققت تطوراً باهراً، خاصة مع وجود خلال الوقت الحالي عمالقة من المخرجين والمخرجات السعوديين، وكذلك الممثلون الكبار، والأفلام المهمة، معتبرة حصولها على جائزة النخلة الذهبية لأفضل ممثلة في مهرجان أفلام السعودية هذا العام عن دورها في بطولة فيلم «سيدة البحر» بمثابة تتويج لعملها بالفن منذ عام 2009، وأن الفيلم تجربة فريدة بالنسبة إليها، مبينة أن الجائزة تدفعها لتقديم الأفضل في الأعمال القادمة؛ حيث تستعد للمشاركة في بطولة فيلمين جديدين.



شهد هذا العام إطلاق جمعية السينما السعودية كأول جمعية للسينما في المملكة

قدمت ثلاث جامعات سعودية خلال هذا العام برامج لدراسة صناعة الأفلام في الجانب الأكاديمي والنظري


بسيمة حجار


إلهام علي

الفنانة إلهام علي: تبادل الخبرات أمر مهم

أشادت الفنانة إلهام علي بالتطور الكبير الذي تعيشه السينما السعودية في الوقت الحالي، معربة عن سعادتها بمشاركة فيلم «بلوغ» الذي تقوم ببطولته في الدورة الـ 43 من مهرجان القاهرة السينمائي الدولي، في عرضه العالمي الأول، وثمنت تبادل الخبرات السعودية مع السينما المصرية لاسيما من خلال وجود خمس مخرجات سعوديات للفيلم في محفل سينمائي عربي ودولي مهم.

الكاتب والمنتج خالد الراجح: هناك العديد من المشاريع السينمائية المقبلة

نوه الكاتب والمنتج خالد الراجح باستمرار عرض الأفلام السعودية في صالات السينما المحلية وتجاوزها تداعيات جائحة كورونا، مبيناً أن ذلك يعطي دفعة قوية لكافة صناع السينما في المملكة في تقديم أعمال ذات قيمة، وتحظى بجماهيرية خلال الفترة المقبلة، مع التطور الكبير للحركة السينمائية وصناع الأفلام المحلية هذا العام، وأكد أن هناك العديد من المشاريع السينمائية التي سيخوضها خلال الفترة المقبلة، مشيراً إلى أن المنصات الرقمية أصبحت تشكل خطراً على السينما، وتابع: «تمتاز هذه المنصات بالعرض المبكر وتضم جماهير عريضة على تطبيقاتها تجعلها حريصة على المتابعة أولاً بأول في ظل توافر العرض حتى قبل أن تفكر دور العرض السينمائي في الحصول على الحقوق، وهنا يجب أن نضع في الحسبان أن الفترة المقبلة سيكون للمنصات قبول كثيف، وربما ستجد صالات السينما عزوفاً في بعض الأفلام».

الكاتب رجا العتيبي: 2021 شكل انطلاقة لافتة

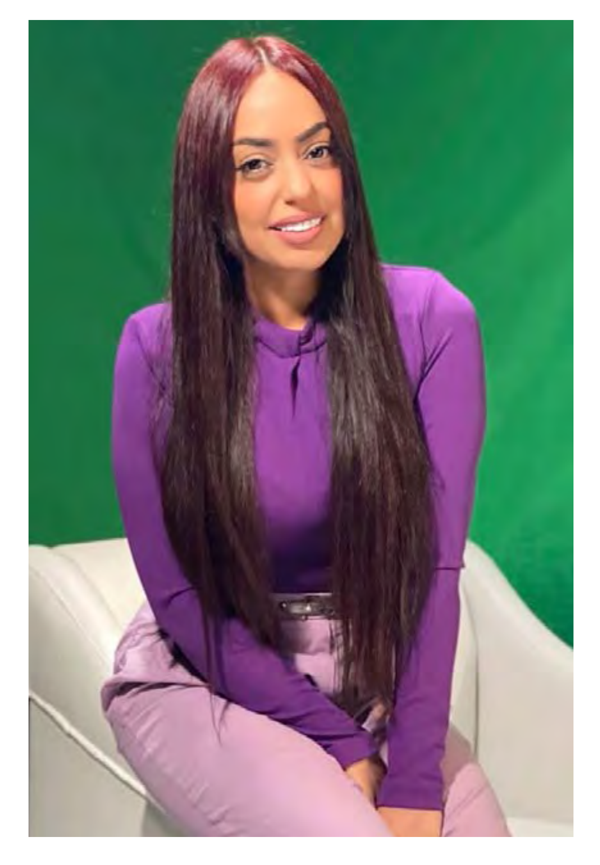
ذكر الكاتب رجا العتيبي: «عام 2021، كان عام السينما فعلاً، وانطلاقة لافتة، سواء على شكل مهرجانات أو أفلام، فهناك اتجاه عام يتابع السينما، ويتفاعل معها، بشكل لم نره في الماضي، ومثّل هذا العام تتويجاً للأعوام السابقة، التي نعدها فترة التأسيس، من خلال الأنظمة، وإنشاء الهيئات والجمعيات. وأعتقد أن 2021م والحراك السينمائي الذي شهدناه يعطي مؤشراً صريحاً أن الأعوام القادمة ستكون فيها السينما في أفضل حالاتها، ولا يسعنا المجال هنا لتعداد المهرجانات والأفلام التي كان لها بصمة واضحة، ولكن الكل وقف عليها وشاهدها وتابعها، والمتابع لهذا الحراك، يعرف أن أنظمة الاستجابة التي تطلقها الجهات المعنية بالسينما هي التي تصنع عالم السينما، وفي السابق لم تكن هناك أنظمة استجابة، أما الآن فالوضع مختلف، فمع 2021م السينما أكثر إشراقاً».


رجا العتيبي

الكاتب رياض المسلم: علينا الحذر من المنصات الرقمية

حذر الكاتب رياض المسلم من خطورة المنصات الرقمية على السينما المحلية، متوقعاً أن تتأثر دور العرض السينمائي بالسلب من وجود المنصات، وأنه سوف يتأثر شباك التذاكر بشكل لافت مع المنافسة الشديدة من قبل تلك المنصات حتى في المواعيد لصالات العرض السينمائي سواء بالتزامن أو العرض بعد وقت قصير من العرض في الصالات حسب رأيه، مطالباً دور العرض السينمائي المحلية بمواكبة التعامل مع هذه المنصات وإيجاد حلول بديلة.

لماذا نرى المشاهير أنفسهم في كل محفل؟!



سهى الوعل
ناقدة فنية سعودية

هناك تساؤل يطرح نفسه عن سبب وجود الأسماء نفسها من المشاهير طوال الوقت في كل محفل، أو مهرجان حول الوطن العربي، سواء كانوا مشاهير فن أو «سوشيال ميديا»، وهو تساؤل لا أحد يمكنه الإجابة عنه؛ لأنني على ثقة أن من يقومون بدعوتهم لا يجدون غيرهم و«ببساطة».

«الظهور العزيز» ثقافة لا يعرف أهميتها الكثير من المشاهير، ربما هم من نراهم فعلاً في كل مكان، ولكنهم يتعلمونها مع الوقت، ولذلك تتغير المجموعة كل عدة سنوات، وكأنه درس وعليهم أن يمروا به ويعون سلبياته حتى يتوقفوا عن فعل ذلك فتأتي مجموعة غيرهم تعتقد أن كثرة التنقل والظهور من محفل لآخر أمر (مقبول) ومتعدد المكاسب!

مؤخراً عندما ظهر كريم عبد العزيز وتحدث عن نصيحة فاتن حمامة له بتقليل ظهوره خارج الأعمال الفنية وافق الجمهور وبشكل كبير على ذلك، وعبروا عن إعجابهم بنصيحتها له وأخذه وعمله بها، فغالبية التعليقات على كل التطبيقات التي تبادلت هذا المقطع كانت مؤيدة لسياسة كريم عبد العزيز في تقنين ظهوره الاجتماعي وتركيزه على عمله الفني والظهور عبره فقط، وهذا أمر يثبت أن الجمهور وإن كان يتابع وباهتمام ما يعرضه المشاهير عن أنفسهم على تطبيقات التواصل أو ما يفعلونه في كل بلد وكل محفل فليس بالضرورة أن يكون هذا الاهتمام بدافع الحب، أحياناً كثيرة يكون بدافع الفضول أو لانتظار أي خطأ!

هل هذا يعني أن على النجم عزل نفسه بشكل تام عن الظهور؟!

هذا تساؤل نقرأ إجابته من المشهد العام، فالجمهور يحترم الفنان عزيز الظهور، ويقدر إطلالاته الخجولة ويعطيها حقها من المتابعة والاهتمام، بينما يمر ظهور المشاهير كثيري الظهور مرور الكرام، لا أحد يسأل عن سبب وجودهم في أي محفل، أو ما إذا كان لديهم إنجاز سيحققونه عبر هذا الظهور، المهم هو ما يرتدونه مقارنةً بظهورهم السابق والظهور الذي قبله وأهم الملاحظات على إطلالاتهم في كل مرة!

في الكواليس تدور بعض الأحاديث عن نجوم يتساءلون عن سبب تجاهل تكريمهم في هذه المحافل، والإجابة واضحة. لماذا يتم تكريم اسم يأتي بمجرد طلبه، ووجوده دائماً ما يكون أمراً مفروغاً منه، بينما هناك فرصة لاستقطاب اسم نادر الظهور عبر هذه التكريمات؟ ولعل في هذه الإجابة رداً ليس فقط على هذا التساؤل بل على جميع التساؤلات التي تدور حول سبب تكرار الضيوف أنفسهم في كل محفل، وما إذا كان يجب أن يتوقفوا عن ذلك!

بينـــالـــي الـــدرعــيـــة...



فـنـون الـمـمـلـكـة والـعـالـم

- ١١ ديسمبر ٢٠٢١ إلى ١١ مارس ٢٠٢٢
- ١١ صباحاً إلى ١١ مساءً
- حــي جاكــس، الدرعيــة، الريــاض

أنت مدعـو لاستكشاف بعض من أروع إنتاجات الفن المعاصر من المملكة ومختلف أنحاء العالم. تقام الــدورة الأولى من بينالي الدرعيــة للفــن المعاصــر تحت عنــوان **"تتبُّــع الحجـــارة"**، بتنسيق القيم الفني فيليب تيناري وبمشاركة ما يقارب ٧٠ فناناً محلياً وعالميــاً.

سيكون هذا الحدث مساهمة نوعية مميزة في مسيرة تحقيق تطلعات رؤية المملكة ٢٠٣٠، وذلك من خلال خلق علاقة وثيقة بين المشهد الفني في المملكـــة والعالم.

ستكون بانتظارك العديد من الفعاليات المصاحبة، مثل العروض الحية، والنقاشات، والورش الفنيــة التي صممت لتلهم أفكارك، وتغير مفاهيمك، ولتكون تجربتك لهذا الحدث ممتعة ومميزة وفريدة من نوعهـا.

بادر بتسجيل حضورك على biennale.org.sa



بينالي
الفن المعاصر
٢٠٢١-٢٠٢٢





المصمّم الداخلي حسين العرادي:
أعمالي في الهندسة الداخليّة «صامدة» مهما مرّ الوقت

سلك المصمّم الداخلي الكويتي حسين العرادي طرقاً عدة غير معبّدة بالورود؛ قبل أن يجد ضالته في عالم التصميم الداخلي. الشاب الذي تعلّم أن يؤدّي، وحيداً، كل المهمّات المتعلّقة بمكتب التصميم الداخلي، أصبح يرأس فريقاً من 11 عضواً، ويحجز اسماً على ساحة التصميم الكويتيّة، وينشر ثقافة الهندسة الداخليّة عبر وسائل التواصل الاجتماعي حيث يتابع أكثر من 90 ألف شخص حسابه على إنستغرام. في الحوار الآتي نصّه، يتحدّث العرادي لـ «سيدتي» عن بداياته، وإخفاقاته المتبوعة بالنجاحات، وعن مصادر إلهامه، وكيفيّة مواكبة سوق التصميم للتكنولوجيا.

«سيدتي» | نسرين حمود Nisrine Hammoud

حدّثنا عن تفاصيل أساسيّة في مسيرك قادتك إلى افتتاح «كوف» Cove؟
على الرغم من أن الرسم استهواني، منذ نعومة أظفاري، إلّا أن الظروف عاكستني، ولم تسمح لي بدخول كلّية العمارة، حسب رغبتي، إذ لم يؤهلني مجموع علاماتي في الثانويّة الى هذا الأمر. لذا، اتجهت إلى علوم البترول، ونلت الدبلوم في المجال، لكنّي عندما سعيت لاستكمال التحصيل العلمي، واضعاً شهادة البكالوريوس في هندسة البترول نصب عينيّ، لم تعادل جامعات عدة قصدتها شهادتي. دفع هذا الرفض بي إلى الاتجاه إلى إدارة الأعمال، ونيل البكالوريوس، في نيّة لافتتاح شركتي الخاصّة في مجال التصميم الهندسي، العالم الذي كان يجذبني على الدوام، علماً أني حصّلت دبلوماً في التصميم الداخلي أيضاً. في السنتين الأولتين التاليتين لافتتاح شركتي، وقعت في أخطاء كثيرة، لكنّ هذه الأخيرة علّمتني، ومكنتني من السوق، فقد كنت أعمل بمفردي، وأقوم بكلّ المهام. مع مرور الوقت، فتحت باب التوظيف، فأصبحت «كوف» التي اشتقت اسمها من الإضاءة الخافتة، عبارة عن فريق من 11 عضواً.
منذ عام 2007، تاريخ تأثيث «كوف»، حتّى اليوم.. ماذا تبدّل في عالم التصميم الداخلي؟
تبدّلت أمور كثيرة، لا سيّما ثقافة الناس؛ في وقت سابق كان المنزل لا يعبّر عن ذوق صاحبه بل عن ذوق المصمّم الداخلي، إذ لم تكن برامج التصميم شائعة، وسهلة في الوصول إليها، كما هي الحال اليوم، حيث يتابع العميل كل التفاصيل المتعلّقة بالمواد والألوان والتكاليف الخاصّة بمساحته، قبل أن يشرع المصمّم في العمل، مع الاطلاع خطوة خطوة على مراحل المشروع. أضف إلى ذلك، كان الناس لا يلتفتون إلى المصمّمين الداخليين سوى قليلاً، ونادراً ما يطلبون خدماتهم، أمّا اليوم فقد توسّعت المعرفة العامّة بهذا المضمار، وأهمّيته، فلم يعد يختصر في صفوف العامّة بأنّه عبارة عن ألوان وأثاث، بل هو خطّة عامّة تتطلّب تخصيص ميزانيّة لها، وتهدف إلى تحسين أسلوب الحياة. المواد والأصباغ طالتها التعديلات أيضاً، أو حتّى ابتكر الجديد منها، ما سمح للمصمّم بالتفنّن أكثر...

الخيال والإبداع والابتكار

«الحياة عبارة عن ألوان، كلّها يتكوّن في عالم واحد يُسمّى التصميم الداخلي»؛ هل من شرح أكثر عن هذه الفكرة التي تؤمن بها؟
يجتمع كلّ من الخيال والإبداع والابتكار تحت سقف التصميم الداخلي، فهذا الأخير عبارة عن عالم واسع، وهو على غرار الحياة، كثير الألوان والمواد والأذواق والوظائف... من جهةٍ ثانيةٍ، الربط بين التصميم الداخلي والحياة، مردّه أن كلّ ما يتصل بحياة البشر اليوميّة، شديد الصلة بالتصميم الداخلي، وتفاصيله، بخاصّة أن معظم أوقاتنا منقضية في مساحات داخليّة، كالمنازل ومكاتب العمل والمقاهي والمجمعات التجاريّة والدوائر الحكوميّة...
في أعمالك، مهما تنوّعت ميادينها أي في التصميم الداخلي أو التأثيث، هناك رابط بصفة الفخامة. هل تقصد ذلك؟
أفضّل أن أصف تصاميمي بـ «الصحيحة»، وبـ «الصامدة» مهما مرّ الوقت، وبـ «العمليّة»، علماً أنّ الهدف من العمل هو إرضاء رغبة العميل، وتحسين أسلوب حياته، مع إخراج تفضيلاته في قالب متناسق، مهما كان الـ «ستايل» والتكلفة.

مفهوم الفخامة

في تعريف الفخامة؛ هل التركيز هو على المواد، كصنوف محدّدة من الخشب أو الرخام أو النحاس أم على طريقة العمل والتفاصيل؟
يختلف تفسير مفهوم الفخامة من شخص إلى آخر؛ فالبعض يُرجع الفخامة إلى المدارس الكلاسيكيّة في التصميم الداخلي، والبعض الآخر يربط الفخامة بتكلفة المواد المرتفعة... أرى أن الفخامة تتمثّل في التوازن في استخدام المواد والتنسيق بين عناصر المكان، العناصر التي ترتّب لناحية الأولوية بين أساسيّة وثانويّة وتكميليّة، مع إيلاء عناية بكل منها، من دون أن يتنافس عنصر مع آخر أو مادة مع أخرى.


(الصور من Cove - الكويت)





دخلت عالم التكنولوجيا عن طريق تطبيق «كوف»؛ حدّثنا عن تفاعل الناس في الخليج مع «الأبليكيشن»؟
ساعدتني دراستي في مجال إدارة الأعمال في تطوير «كوف»، وفي المنافسة، كما في تطوير ذاتي... من بين الآثار الإيجابيّة لهذه العلوم، مواكبة السوق المتغيّرة، حيث التكنولوجيا أمست تمثّل جزءاً لا يتجزأ منها، لذا اتخذت قرار تصميم تطبيق يجيب عن كل أسئلة العميل، لا سيّما تكاليف المشاريع. أمّا لناحية الأثاث الذي يلبي حاجة مفقودة في السوق، فهو يتوافر على الـ «أبليكيشن»، ويتاح بوساطة التسوّق الإلكتروني. علماً أن الـ «أبليكيشن» في تطوّر مستمرّ.

نشر المعلومات الصحيحة

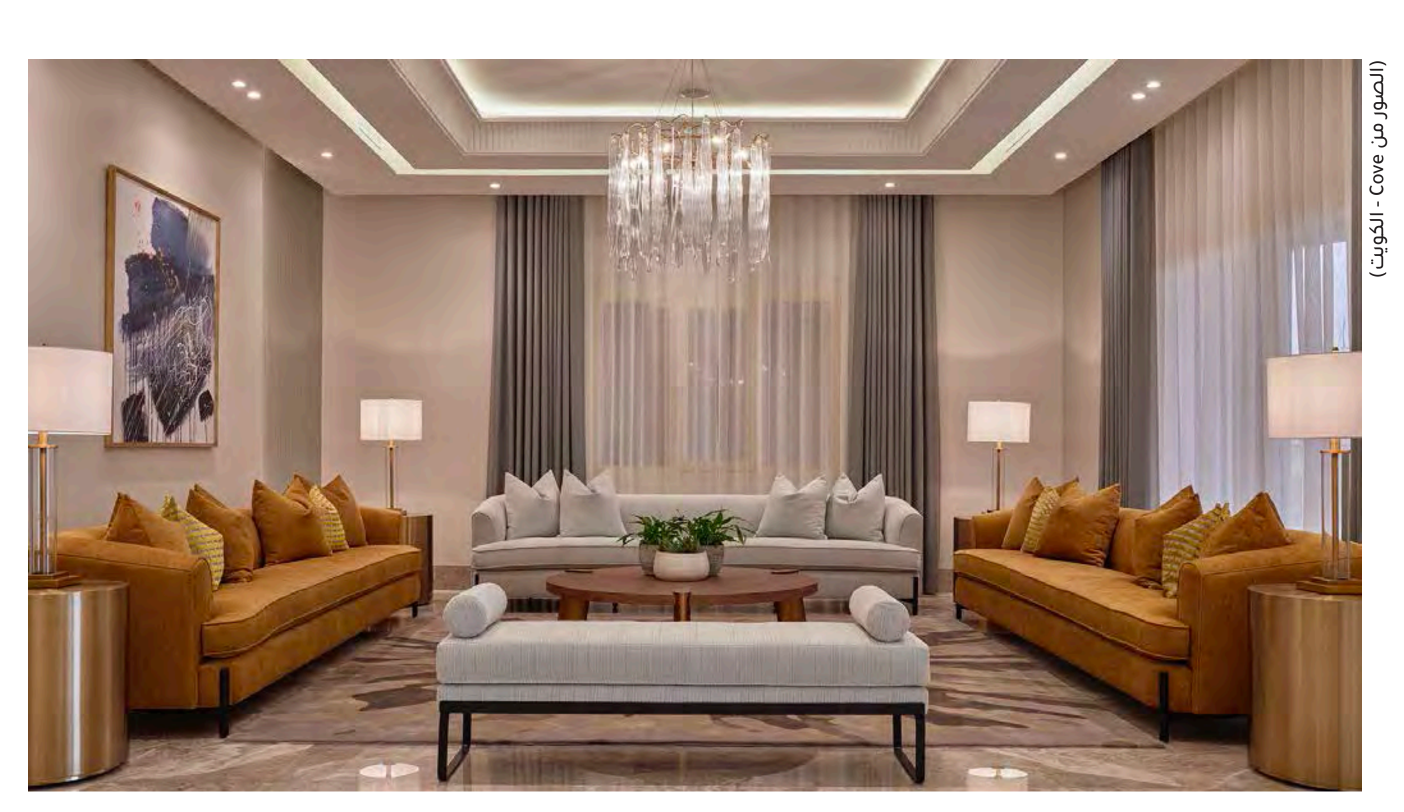
في محاضراتك المنشورة على وسائل التواصل، يتمّ الشرح عن طريق نماذج من مشاريع تعمل عليها؛ يبدو لي أنّك تتوجّه إلى طلاب التصميم. هل صحيح ذلك؟
في بداية عملي في مجال التصميم الداخلي، لاحظت أن معلومات الناس في المجال محدودة، كما أسلفت، واكتشفت أخطاءً كثيرةً في تشطيبات المنازل، لذا وجدت في المحاضرات «أونلاين» وسيلة في نشر المعلومات الصحيحة، مستهدفاً طلّاب التصميم الداخلي والخرّيجين الجدد في الأساس، لغرض دفعهم إلى إتقان تعاليم المهنة، ولجعل المجال قويّاً، بعد أن عرفت الركود فيه، عندما دخلته في نهاية تسعينيّات القرن الماضي. من جهةٍ ثانيةٍ، أوصل المعلومات للعامّة عن طريق النصائح، مع رواج وسائل التواصل الاجتماعي التي سهّلت عليّ الظهور، والاتصال بالناس، وشرح العديد من الأمور، وتقوية ثقافة التصميم الداخلي... لحسن الحظ، هناك أصداء جميلة من المتلقّين، طلّاباً وخرّيجين وعموم الناس المهتمّين بالتصميم، على هذه المحاضرات، ولكنّي لمّا أزل أكتشف وأتعلّم في هذا العالم كثير التطوّر، كما أشارك كل معلومة جديدة عنه.

على أعتاب العام الجديد؛ هل من خطوط عريضة دارجة في التصميم الداخلي؟
مزج الـ «ستايل» العصري، بكل المدارس التصميميّة، كالمغربيّة والإسلاميّة والكلاسيكيّة الأميركيّة والريفيّة الإنجليزيّة والفرنسيّة في التصميم، لمّا يزل رائجاً، وسيستمرّ الأمر على هذا المنوال في العام الجديد. من جهة ثانية، هناك ميل منذ سنتين في الكويت الى كثرة الطلب على تصميم ركن القهوة المنزلي، لا سيّما الطاولات المتعلّقة (كوفي تايبل). أضف إلى ذلك، تبرز الألوان المريحة، والمطعّمة بأخرى، بصورة هادئة، كما التكنولوجيا وحاجياتها التي ترتبط بقطع الأثاث، بحيث أصبحت الصوفا (أو الطاولة) تحتوي على مقبس لشاحن المحمول، مثلاً...

الموسيقى...

حدّثنا عن مصادر إلهامك في التصميم الداخلي؟
الموسيقى تلهمني، فهي تجعل خيالي يسرح بعيداً، وتحثّني على الابتكار في مجال الـ «ديزاين»، فيما أغوص في تفاصيل النغم. السفر، بدوره، يفتح عيني على روائع التصميم، لا سيّما التدقيق في دواخل الفنادق التي أقيم فيها.

ما هي تأثيرات بلدك الكويت على عملك في مضمار التصميم الداخلي وصنع المفروشات؟
هي تأثيرات إيجابيّة؛ فالمهنة تتطوّر، ومعدّوها يتقنون العمل فيها يوماً بعد يوم، وينشرون إبداعاتهم، التي تلاقي الاهتمام من العامّة، كما من الجهات الحكوميّة، التي تدعم جيل المصممين الشباب، كما شركات التصميم الداخلي المحلّية، من خلال دعوة الأطراف المذكورة إلى تولّي مشاريع خاصّة بها، في هذا المجال. لكن، في ميدان المفروشات، يتم جلّ العمل خارج الكويت، لناحية التصنيع، لذا أفكر في الكيفيّة التي تجعل الأثاث الذي أصمّمه ينفّذ داخل بلدي.


(الصور من Cove - الكويت)





كلّ ما يتصل بيوميّات البشر شديد الصلة بالتصميم الداخلي، بخاصّة أن غالبيّة أوقاتنا منقضية في مساحات داخليّة





(الصور من: Wicker Home - الإمارات)

مفروشات وإكسسوارات من مواد مستدامة
في واجهات المعارض في 2022

في بشائر موضة 2022، في عالم الديكور الداخلي، يرِد في مراجع متخصّصة أن المواد المُستدامة ستصبح أكثر شيوعاً في صنع الأثاث والمنتجات والإضاءة. تُعرّف المواد المستدامة بأنّها متاحة بوفر، وقابلة للتصنيع، من دون استنفاد الموارد أو الإخلال بتوازن الحالة المستقرّة للبيئة. بعد أن كانت هذه المواد، ومنها الروطان والخشب الرقائقي والبامبو والحبال، تستخدم في تصميم قطع محدودة، لتطعّم هذه الأخيرة لوحات الديكور الداخلي المعاصرة، هي ستستجّل حضوراً أكبر في مساحات الشقق السكنيّة.

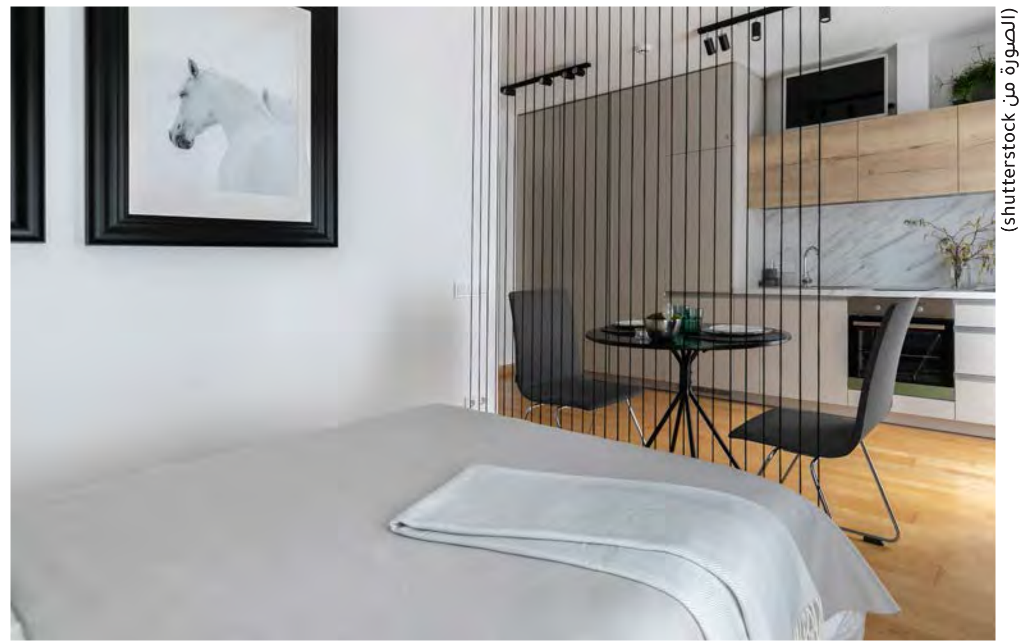
بيروت | **نسرين حمود Nisrine Hammoud**

تتحدّث مهندسة التصميم الداخلي ياسمين قليلات لـ «سيدتي» عن المواد الصديقة للبيئة، والمستلّة من الطبيعة، من دون أن تنضب، فتقول عن الروطان والخشب الرقائقي والبامبو والحبال منها، أنّها «تستخدم في صنع المفروشات والإكسسوارات وتزيين الجدران...»، مضيفةً أن «المصمّمين يحافظون غالباً على ألوان المواد المذكورة، وقوامها، في معظم الحالات، وذلك لإشاعة إحساس من خلال الأثاث والإكسسوارات يقرّب من الطبيعة البكر. لكن، في حالات أخرى، يقولب المصمّمون المواد المذكورة، ويدمجونها ببعضها البعض، كما بمواد أخرى، في إطار التعبير عن إبداعاتهم».

سيدخل كل من الخيزران والروطان والحبال والفلين والخشب الرقائقي بقوّة في صنع المفروشات والإكسسوارات والإضاءة



(الصورة من shutterstock)



(الصورة من shutterstock)

«قوّة شجر الخيزران في ليونته»

تتحدّث المهندسة ياسمين عن بعض المواد الطبيعية التي ستتصدّر واجهات معارض المفروشات، خلال العام الجديد، فتذكر الآتي:

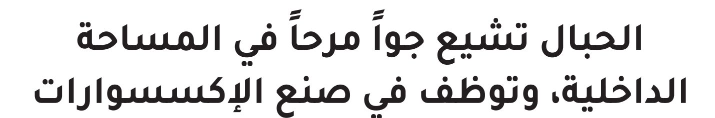
البامبو أو الخيزران، مادة متينة، تتحمّل أوزان أجسام البشر، كما العوامل الطبيعيّة القاسية، وبالتالي هي آمنة في صنع الكراسي والمقاعد والطاولات الخارجيّة، مع ميل أخيراً إلى توظيف المصنوعات منها في دواخل المنزل... إذ تناسب مادة البامبو في إعداد الفواصل بين أركان المنزل وحتّى الجدران، من دون أن تكون عازلة للصوت. ثمّة مثل صيني عن شجرة الخيزران، مفاده بأن قوّتها تكمن في ليونتها، الأمر الذي يفسّر سهولة قولبة المادة حسب أفكار المصمّم، الذي قد يدمج البامبو بالروطان أو الحبال، كما بالأقمشة، وحتّى يطلي البامبو بلون داكن.



(الصورة من: Wicker Home - الإمارات)



(الصورة من shutterstock)



الحبال تشيع جواً مرحاً في المساحة الداخلية، وتوظف في صنع الإكسسوارات

الروطان والحبال والفلّين

الـروطـان Rattan، مـادة تستخدم فـي تصميم أسطح المفروشات، كما في ظهور الكراسي أو مساند الأيدي الخاصّة بها، بالإضافة إلى أغطية المصابيح، وحتّى الفواصل.

الحبال، بدورها، تشيع جوّاً مرحاً في المساحة الداخليّة، وتحقّق ردود فعل إيجابيّة حولها، بخاصّة أنّها توظّف أخيراً في صنع أغطية المصابيح والفواصل بين الغرف والـ «بوف».

الفلّين: مصدره الرئيس البرتغال، وهو يستخرج من الشجر الذي يتجدّد، ويصنع الكراسي والطاولات والأرضيّات البديلة من الباركيه، علماً أن الفلّين جسم صلب يتحمّل كثرة دعس الأقـدام، وأنّـه قابل للطلاء بلون داكـن أو للظهور بهيئته الطبيعيّة. أضف إلى ذلك، يوظّف الفلّين في تلبيس الجدران لغرض تجميلها.

الخشب الرقائقي Plywood عبارة عن بقايا الخشب التي تضغط لهدف الاستخدام في صنع مجموعات الطاولات، لا سيّما أسطحها، وأسطح الـ «بار»، وفي تلبيس الجدران...



ياسمين قليلات

الطراز البوهيمي

المواد الطبيعيّة مناسبة للجلسات الخارجيّة، باستثناء الفلّين الذي يحتاج إلى طلائه بمادة عازلة حتّى يتحمّل الأمطار، لكن في موضة 2022 سيدخل كلّ من الخيزران والروطان والحبال والفلّين والخشب الرقائقي بقوّة في مجال صنع قطع المفروشات والإكسسوارات والإضاءة الخاصّة بالمساكن، حتّى تضيف هذه المواد لمسةً من الطبيعة إليها. صحيح أن الصالات الفخمة لا تتحمّل حضور المواد المذكورة حسب المهندسة ياسمين، بيد أن الطراز البوهيمي والـ «بوهو شيك»، يغمر الأثاث المصنوع من المواد المستدامة المذكورة آنفاً، وغيرها من المواد المعاد تدويرها، لا سيّما الخشب والزجاج. يشعر هذا الطراز بالراحة وبالحرّية وبالتفلّت من القواعد المحدّدة في مدارس الديكور. أضف إلى ذلك، تنسجم قطع الأثاث المصنوعة من مواد عضوية، لا سيّما الخشب المتجدّد، في المنزل ذي الطراز الريفي. لكن، تدعو المهندسة ياسمين إلى التفلّت من قيد أي مدرسة في التصميم الداخلي، وبجعل المواد المذكورة متاحة في الشقق، مهما كان أسلوب تأثيثها، وذلك عند اختيار زاوية تتضمن مفروشات مماثلة، كما في الـ «ترّاس» الخارجي أو في كسر الطابع المعاصر بقطعة من المفروشات، مصنوعة من مادة عضويّة، لافتة إلى أن الحالة الأخيرة شائعة، كما في مقعد جانبي مفصّل من الروطان في بعض أجزائه لإحساس دافئ أو في غطاء المصباح الجانبي أو في إكسسوارات من الحبال تزيّن وسط طاولة الطعام.



(الصور من شركة مسار للتصميم الداخلي)

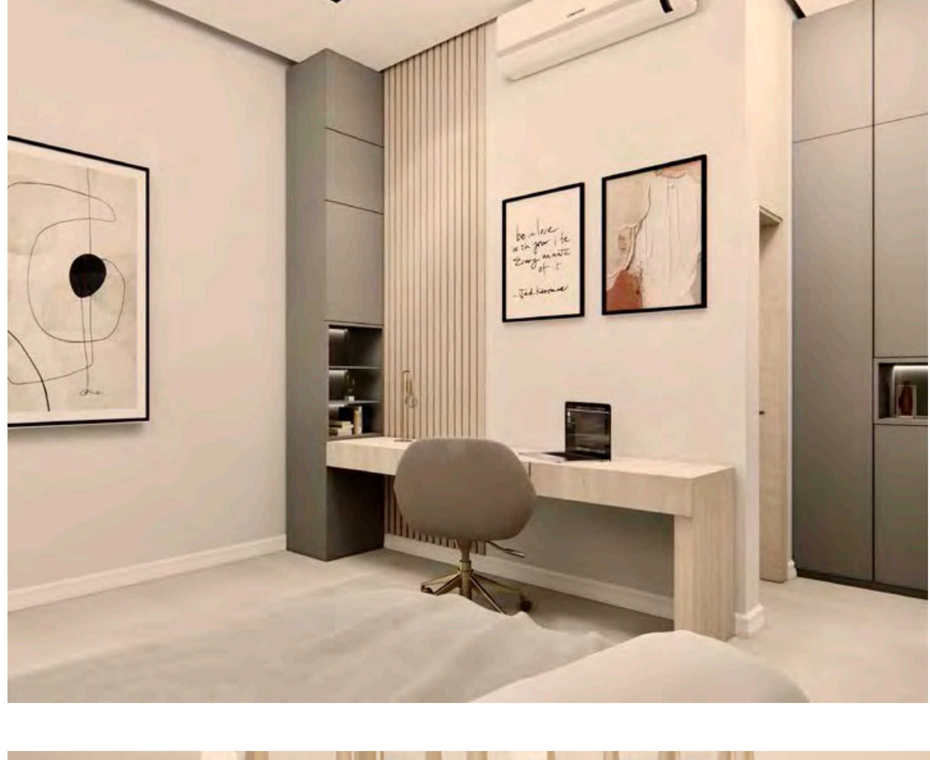
اللوحات زينة الجدران..
طرق اختيارها وتنسيقها في المساحة الداخليّة

تُستخدم اللوحات في تزيين الجدران، مع إبراز موضوعات اللوحات عن طريق تسليط الإضاءة عليها. وهي تلفت بخاصّة، عند اختيار مجموعة منها ذات أحجام وأشكال مختلفة، فتوزيعها على جدار واحد. في الآتي، تطلع «سيدتي» من مؤسسة «مكتب مسار للتصميم الداخلي»، المهندسة مريم المشامع، على اتجاهات اللوحات البارزة في ديكور 2022.

بيروت | ماغي شمّا **Maguy Chamma**



مع زيادة عدد الأشخاص الذين يعملون من المنازل، تتوقّع المهندسة مريم المشامع، أن الفن الذي يُزيّن جدران المشاريع التجارية ومؤسّسات الضيافة سوف يشق طريقه إلى المساحات السكنية.
وتضيف المهندسة مريم: «لاقى الأثاث المنحني رواجاً في عام 2021، ومن الواضح أن يستمرّ هذا النحو في العام الجديد، مع تعزيز شكل المنحنيات عن طريق الخطوط في اللوحات الجداريّة». وتلاحظ أن «الناس يبحثون أخيراً عن اللوحات المبهجة أو تلك المحمّلة باقتباسات وعبارات تحفيزية عربية حيث يمكن للناس التعبير عن أنفسهم وعواطفهم من خلال هذه القطع أو عن طريق اختيار الصور الفوتوغرافيّة الخاصّة بالأشخاص السعداء، والحلويات والقهوة التي تبعث على الحنين إلى الماضي، والحيوانات، وغيرها من الموضوعات التي تشجّع على الراحة». إلى ذلك، يتمظهر تقدير الناس للطبيعة، من خلال ألوانها الشائعة في المساحات الداخليّة، حيث تضفي تدرّجات اللونين الأزرق والأخضر إحساساً مُهدّئاً. وتلفت إلى أن هذه التدرّجات اللونية التي شاعت خلال العام الجاري ستبقى على هذا النحو في 2022، وستوظّف في اللوحات الجدراية.
من جهة أخرى، تشير المهندسة مريم إلى أهمّية إضافة القليل من المقتنيات العالميّة على جدران المنزل، كما عند تثبيت التذكارات عليها أو الصور التي التقطها أصحاب المنزل أثناء السفر أو حتّى السلال المنسوجة المشتراة من بلد يصنعها الحرفيون فيه، بأيديهم.
حسب رأي المهندسة، يسيطر نمط الحدّ الأدنى minimalism في التصميم الداخلي أي النمط الذي يركّز على قطع أثاث قليلة، وتغييب الإكسسوارات أو الاكتفاء بقطعة منها، كلوحة جداريّة ذات ملمس «مختلف».
تعتبر اللوحات الجدارية استثمارًا خالدًا؛ في هذا الإطار تفيد زيارة المعارض الفنّية المحلّية للاطلاع على أعمال الفنانين المعاصرين، وشراء قطعة تناسب مساحة التصميم الخاصّة بك من أعمالهم.



تعتبر اللوحات الجدارية استثمارًا خالدًا، وهي تضفي جمالية إلى المساحة

مميّزات اللوحات الجدارية

- تكلفتها المناسبة.
- إضافة الجماليّة والتميّز إلى المساحة.
- هي وسيلة سهلة لحجب عيوب الجدران عن الأعين.
- سهلة الفكّ والتركيب.
- متنوّعة الألوان والأشكال.

(الصور من شركة مسار للتصميم الداخلي)





إطارات اللوحات

عند اختيار الإطار الخاصّ باللوحة، يفضّل تطبيق القاعدة الآتية لتحقيق التناقض اللوني المحبّب في الديكور؛ فإن كان الجدار مدهوناً بطلاء ذي لون فاتح كالأبيض أو البيج، ينصح بانتقاء إطار داكن للون. أمّا إذا كان الجدار مزركشاً فلا بد من انتقاء إطار بلون سادة. إلى ذلك، تنصح المهندسة مريم بالإطارات الملوّنة بألوان معدنيّة، كالذهبي والفضّي، للوحات الفنّ التجريدي، لغرض إبراز هذا النوع من الفنّ. وتعدّد في الآتي، بعض النقاط التي يجب مراعاتها عند تعليق اللوحات:

• البحث عن النقطة المحورية في الغرفة: تتمثّل هذه النقطة غالباً في الجدار الواقع خلف قطعة الأثاث الرئيسة، مثل: الكنبة أو السرير، مع ترتيب اللوحة على الجدار المذكور، على أن تشغل اللوحة، لناحية الحجم، ثلثي قطعة الأثاث.

• لناحية ارتفاع اللوحة، لا بدّ أن يكون منتصفها في مرأى العينين، أي تعلو من 140 إلى 145 سنتيمتراً من مستوى الأرض، حتّى لو تعدّدت اللوحات على الجدار الواحد. مثلاً، إذا كان مجموع اللوحات هو ستّ منها، تعد بمثابة مستطيل كبير، بحيث تكون النقطة المركزيّة فيه على مستوى العين. الجدير بالذكر أنّه في غرفة الطعام، يقل ارتفاع اللوحات عن 140 سنتيمتراً أو حتّى 135 منها، وذلك للسماح للجالسين إلى المائدة التمعّن فيها.

• ترتّب اللوحات، سواء كانت زوجيّة أو فردية لناحية العدد بشكل متناظر، مع مراعاة إيداع مسافة متساوية، وقدرها من 5 إلى 10 سنتمترات، بين اللوحة والأخرى. يتيح هذا التنسيق التوازن البصري، بخاصّة إذا كانت اللوحات تعلو قطعة أثاث كبيرة كطاولة الكونسول، مثلاً.



سيدة الأعمال رويدا أبيلا نورذن:
من أهدافي الرئيسة دعم غيري من النساء

بمجرد الدخول إلى الموقع الإلكتروني الخاص بشركة JRN للعلاقات العامة، لمؤسِسَتيها رويدا أبيلا نورذن ونازلي سونميز Nazli Sonmez، نجد شعار «دعنا نحكي حكايتك»، واليوم، سنحكي بدورنا قصة نجاح ملهمة، خطتها سيدة الأعمال رويدا أبيلا نورذن على مدار 20 عاماً، تحدت خلالها عقبات عدة، آخرها افتتاح شركتها مع أوج انتشار جائحة كورونا بمجرد أن خسرت وظيفتها، إذ استجمعت خبراتها وقوتها وبدأت بتحقيق حلمها على الفور. رويدا هي أم لثلاثة أطفال، منهم توأمين، فلم يكن أمامها خيار إلا أن تتعلم الموازنة ما بين حياتها العائلية والمهنية، ومن هذا المنطلق، قررت دعم النساء من خلال مشروعها، مخصصة الوظائف للسيدات، ومقلصةً أيام العمل إلى 4 فقط. كان لنا معها هذا الحوار، رأينا فيه سيدة قوية معطاءة سخرت سنوات خبرتها الطويلة لتنطلق من دبي في رحلة تمكين ذاتها ومَن حولها مِن النساء.

دبي | **رنا الطوسي Rana Altousi**
تصوير | **غيث طنجور Ghaith Tanjour**

من 2003 حتى 2021.. ما هي أبرز محطات حياتك من الدراسة حتى الحياة المهنية في مجالي الفندقة والسياحة؟
درست المرحلة الثانوية وأول سنوات الجامعة في ماليزيا وكان تخصصي التسويق والعلاقات عامة وإدارة الأعمال. عند عودتي إلى مسقط رأسي ليبيا، التحقت بالجامعة لإكمال دراستي وكان عمري حينها 19 عاماً، وبالمصادفة تم افتتاح فندق كورنثيا كأول فندق عالمي في العاصمة، ذهبتُ مع قريبتي إلى الفندق لاحتساء القهوة، وهناك جذبني عالم الفنادق النابضة بالحياة، سألتُ موظف الاستقبال حينها عن وجود وظائف شاغرة، وبالفعل، كان هناك منصب منسق تسويق وعلاقات عامة، وبعد إجراء مقابلة مع المدير تم تعييني وهناك بدأت حكايتي، وكان دخولي في مجال السياحة والفنادق مصادفة بحتة.
بعد ثلاث سنوات من العمل في ليبيا، سافرت إلى مالطا لمدة سنتين للعمل مع شركة «ستاروود»، ومن ثم انتقلت إلى البحرين وعملت مع «الريتز كارلتون»، بعدها إلى قطر مع «الموفنبيك»، ثم استلمت وظيفة مدير إدارة العلاقات العامة لفندق «شانغريلا» حيث وقعت على عاتقي مهمة افتتاح أول فندق للعلامة في قطر، وبعد سنتين قامت الشركة بترقيتي ونقلي إلى دبي فشغلت عدة مناصب على مدار 7 سنين، كان آخرها نائب الرئيس للاتصالات والعلاقات العامة للشرق الأوسط والهند والمحيط الهندي وأوروبا وأمريكا، وهو أعلى منصب تصل إليه امرأة عربية في تاريخ هذه الشركة.

العمل الخاص

عندما تم تعينك في وظيفتك الأولى، هل شعرت بأنك ستصبحين مستقبلاً مديرة مشروعك الخاص؟
ابداً، فأنا لم أكن من الأشخاص الذين يحلمون ببدء عمل خاص بهم، ولكن لطالما نصحني أصدقائي بأن أستثمر مواهبي لإدارة عمل خاص بي بدلاً من العمل لدى الآخرين، فاعتدت أن أبتسم وأقول: «هذا ليس من تطلعاتي!»، وقد تطلب الأمر وباءً عالمياً لأكتشف بأنني كنت مخطئة، فنحن فعلاً لا نعلم أين يكمن الخير!

كيف استطعت تجاوز القيود التي فرضت عليك لإكمال عملك في ليبيا ضمن ظروف صعبة؟
لم يكن من السهل دخولي في مجال الفندقة، فمن ناحية كنت صغيرة في السن، ومن ناحية أخرى لم يكن هذا المجال من المجالات التي يتقبلها المجتمع خاصة للنساء، ولكن حُبي للعمل وإصراري على النجاح وعدم خضوعي للضغوطات مكنني من تحقيق أهدافي، فأكملت دراستي الجامعية في الوقت نفسه.

هل مررت بلحظات ضعف جعلتك تعيدين التفكير فيما إذا كنت تريدين الاستمرار بالعمل؟ وكيف تخلصت من الأفكار والمشاعر السلبية حينها؟
في يناير 2021 تم إعلامي بأنه سيتم إدماج وظيفتي مع المكتب الرئيس بسبب الوضع المالي للشركة. بعد أن تلاشت الصدمة التي أصابتني عند سماعي هذا الخبر، تغلبت أخيراً على مخاوفي، وقررت بعد أكثر من 18 عاماً من العمل مع الشركات العالمية أن أقوم بافتتاح شركة علاقات عامة متخصصة بالسفر والسياحة والفنادق ونمط الحياة. فعلى الرغم من كون فقدان الوظيفة أو تغييرها أمراً مؤلماً وغير متوقع أحياناً، إلا أنني ركّزت على الجانب المشرق من هذه التجربة وكانت فرصتي لإعادة التركيز على آفاق مهنية جديدة.

دبي صديقة للأعمال

إذاً قررت البدء بمشروعك الخاص وتأسيس شركة JRN خلال انتشار جائحة كورونا في دبي، لماذا اخترت هذه المدينة؟
كان التواجد في مدينة دبي التجارية والصديقة للأعمال بمثابة نعمة هائلة، فقد انضممت إلى أكثر من 60 ألف شركة مسجلة في



أكثر أسباب تعلقي بمجال السياحة والفنادق هو عشقي للسفر واستكشاف العالم وثقافاته

أنا إنسانة عنيدة؛ خاصة ضد المفاهيم الخاطئة أو البالية، مُحبة للحياة والعمل

المناطق الحرة بدولة الإمارات العربية المتحدة اعتباراً من فبراير 2021. وعلى الرغم من انتشار الوباء، إلا أن هذا الرقم قد نما بنسبة تفوق الـ 4% على أساس سنوي، خاصة بعد تعديل قوانين ملكية الشركات في الدولة وجعلها أكثر سلاسة. وقد قمت بتوقيع عقدٍ مع أول عميل في اليوم نفسه الذي تلقيت فيه رخصة شركتي، ما يدل على سهولة الازدهار في هذا البلد.

مع تطورك المهني اضطررتِ للانتقال من دولة عربية إلى أخرى، كيف انعكس هذا الجانب على شخصيتك؟
أعتقد أن أكثر أسباب تعلقي بمجال السياحة والفنادق هو عشقي للسفر واستكشاف العالم وثقافاته، فأنا مؤمنة بأن السفر يوسع آفاقنا ويغير طريقة تفكيرنا ويجعلنا أكثر تفهماً وتسامحاً، فقد أضاف إلى خبرتي الحياتية، علمني الصبر والتفكير بسرعة ومحاولة استباق الأحداث وإيجاد حلول بديلة، كما جعلني إنسانة منظمة ما انعكس أيضاً في طريقة تربيتي لأولادي.

ما هي أهم مهارة تعلمتها من عملك على مدار السنوات؟
كان جدولي مزدحماً جداً خلال السنوات الأخيرة، وجزء كبير من عملي كان إدارة الازمات التي يمكن أن تطرأ في أي وقت، كتفشي فيروس كورونا، حيث تحولت وظيفتي من إدارة التسويق والعلاقات العامة إلى وضع إدارة الأزمات، فقد قمت بإغلاق وإعادة افتتاح 15 فندقاً، مرتين في أقل من سنة، ما علمني التأقلم مع الظروف الطارئة أو التغيرات غير المتوقعة بسرعة وسلاسة.

دعم النساء

علمنا بأنك تخصصين الشواغر في شركتك للنساء فقط، لماذا اتخذت هذا القرار وكيف تدعميهن فعلياً؟
كان أحد أهدافي دائماً خلال حياتي المهنية دعم غيري من النساء، وقد نجحت بالفعل في تدريب وتطوير العديد من الكفاءات التي وصلت إلى مناصب قيادية، ولكن هذا ليس لم يكن كافياً، لأنه مع الأسف كلما ارتقت السيدات في مناصبهن قل عدد النساء اللواتي تمنحن الفرص، خاصة في القطاع الخاص، وتحديداً في مجال السياحة والفنادق. لذلك قررت أن يكون طاقم العمل لدي من النساء فقط، وأن تكون أيام العمل 4 أيامٍ فقط أسبوعياً، بهدف منح العاملات الوقت للتوفيق بين العمل والحياة الخاصة وتحقيق التوازن في حياتهن ما يسهم أيضاً في زيادة الإنتاج وتخفيف الضغوطات.

شريكتك في مشروعك الحالي امرأة أيضاً، كيف تصفين تجربة العمل مع النساء في مراكز قيادية؟

أذكر أنه خلال مسيرة عملي تمت دعوتي لمقابلة عمل تخص منصب جديد، وكان هذا التوقيت بعد شهر واحد من ولادتي لتوأمي، وسألني المدير وقتها كيف سأتمكن من التوفيق بين عملي وأطفالي، فأجبته: «هل كنت ستطرح عليّ هذا السؤال إن كنت رجلاً رزق لتوه بأطفال؟» المرأة بطبيعتها قادرة على إدارة مهام متعددة في وقت واحد وتتمتع بقدرة رهيبة على التفكير بمنطق لا يخلو من المشاعر وأنا أرى في هذا قوة لا تضاهى.

ضد المفاهيم الخاطئة

بعد كل هذه التجارب، كيف تصفين نفسك ببضع كلمات؟

أنا إنسانة عنيدة؛ خاصة ضد المفاهيم الخاطئة أو البالية، مُحبة للحياة والعمل ولا أقتنع بكلمة مستحيل.

صفات قيادية منذ الصغر

كيف كانت طفولتك؟

بحكم عمل والدي في السلك الدبلوماسي كنا نسافر من بلد إلى آخر كل 4 سنوات، وتنقلنا من أفريقيا إلى آسيا وأوروبا، وبدأ عشقي للسفر منذ ذلك الحين. كنت مشاغبة في المدرسة، فضولية ومحبة للنقاش، وكان يتم انتخابي من قبل زملائي لأكون رئيسة الصف دوماً، لذلك أظن أنني كنت أتمتع بصفات قيادية منذ الصغر.

من هو الشخص الذي ترك أثره الأكبر في شخصية رويدا؟

والدتي، لأنني نشأت في منزل متفهم، تعمل فيه والدتي مثل والدي في مناصب قيادية وبنجاح على مستوى عالمي، ما دفعني إلى التميز. فوالدتي الدكتورة آمال الهنقاري هي أول خبيرة ليبية دولية في المجال الإنساني بشكل عام، ورائدة ليبية محترفة في شؤون الطفل وحمايته. كما أنها ناشطة في مجال العمل التطوعي الهادف إلى حماية الأطفال أثناء النزاعات. وشغلتْ عدة مناصب، منها رئيس المؤسسات الوطنية للرعاية الاجتماعية، مدير عام إدارة الطفولة وآخرها مستشار وزارة الشؤون الاجتماعية. وحتى بعد تقاعدها، قامت بتأسيس منظمة للإعلام والتوعية الشاملة، وقامت من خلالها بإطلاق حملة للتوعية بأهمية التطعيم ضد فيروس كورونا بالتعاون مع اليونيسف والاتحاد الأوروبي.

من الداعم الأساسي لك اليوم؟

زوجي هو سندي ودافعي للنجاح ودائماً ما يقوم بتحفيزي ودعمي.

يقال إن الناجحين يخصصون لحظات ما قبل النوم وأولى ساعات الصباح لأنفسهم، هل هذا صحيح؟ وما هو روتينك اليومي؟

أنا من محبي بداية النهار الباكر، روتيني يتمثل في الاستيقاظ في الساعة الـ 6 صباحاً، أتابع الأخبار، وأخطط ليومي بدقة، كما أحرص أيضاً على تخصيص وقت للتفكير والقراءة والعناية بنفسي.

لا للخوف من الفشل

كيف تستجمعين قوتك في لحظات التوتر والقلق؟

يجب أن يكون الإنسان صادقاً مع نفسه في المواقف الصعبة، وأن يقوم بإعادة تقييم أولوياته واستعادة قيمه، وعدم إضاعة الوقت والطاقة في الخوض في ظروف لا يمكن السيطرة عليها.

نصيحتك للمرأة العاملة والتي تسعى لتأسيس مشروعها الخاص وهل هنالك أخطاء مررت بها وتنصحين بتفاديها؟

ثقي في موهبتك، وإن كنت تعتقدين بأنك بحاجة إلى أن تتحسني في مجال معين أو تعلم مهارات جديدة، فقومي بالتسجيل في فصل دراسي عبر الإنترنت، ابقي مشغولة، وحافظي على صفاء عقلك. لا تسمحي لخوفك من الفشل من التمكن منك، ابقي على اتصال واطلاع وحاولي البحث عن النواقص والخدمات غير المتوافرة والتي بإمكانك تقديمها. من خلال عملي، كنت أعرف تماماً ما يفتقر إليه سوق العمل فيما يتعلق بشركات العلاقات العامة. لذلك قمت بتقييم ما يجب القيام به بشكل مختلف، واستخدمت هذه المعرفة للتأكد من أنني سأقوم بتقديم خدمة متميزة.

ماهي خططك لتوسيع مشروعك مستقبلاً؟

أخطط لفتح فرع للشركة في المملكة العربية السعودية بإذن الله حيث يشهد قطاع السياحة والفنادق ازدهاراً ملحوظاً وأتمنى أن تُتاح لي هذه الفرصة.



ذكرياتي مع المراجيح!

د. أحمد عبد الرحمن العرفج Dr. Ahmad Al Arfaj
كاتب سعودي
Arfaj555@yahoo.com | Arfaj1



قَبْل فَترَة: تَداوَل النَّاس مَقطعاً مُجتَزأ لعَامِل المَعرِفَة «أحمد العرفج»؛ عَن دور المَراجِيح فِي حَيَاةِ النَّاس، وكَان المَقطَع فَقرَة شَهريَّة ثَابِتَة، فِي بِرنَامج «سيِّدتي»، الذي يُبَث عَلَى قَنوَات «رُوتَانَا خَليجيَّة» كُلّ يَوم..!
مَقطَع المَراجِيح -كغَيرهِ مِن الأَشيَاء- وَجدَ القبُول مِن البَعض، والرَّفض مِن البَعض الآخَر، والسّكُوت مِن بَعض البَعْضيْن، وهُنَا أقول: مِن حَقِّ النَّاس أنْ تَقول مَا تَشَاء، كَمَا أنَّ مِن حَقِّ الإعلَام بَثّ مَا يَرَاه مُنَاسِباً، وِفق سيَاسة ولَوَائِح وأنظِمَة النَّشر المُعتَمَدَة..!
كَمَا أنَّ الجَدَل حَول المَقطَع؛ أعَادني إلَى سِيرة المَرَاجِيح.

أمَّا حِكَايتي مَع المَراجِيح، فهِي تَحكِي جُزءاً مِن تَارِيخي، حَيثُ كُنتُ فِي طفُولَتي - فِي حَارَات المَدينَة المُنيرَة - أمتَلك أرجُوحَة، أؤجِّرها عَلَى أولَاد الحَارَة، خَاصَّة فِي مَوَاسِم الأعيَاد، وكَانَت تَمنَحني ربحًا سَنويًّا لَا بَأس بِهِ، لِذَلك ارتَبَطَت فِي ذَاكِرتِي؛ بذِكريَاتٍ حُلوَة، مِلؤهَا النَّشَاط والعَمَل والأمَل..!
الآن، بَعد هَذا العُمر، ورَغم أنَّني تَركتُ الشِّعرَ، إلَّا أنَّ العَين كُلَّمَا شَاهَدَت أرجُوحَةً، كَتبتُ بَيتًا يَتأرجَح بَين الشِّعر والنَّثر؛ حَيثُ قُلت مُؤخَّراً:

فِي دَاخِلي طِفلٌ يُغنِّي قَائِلاً:
هيَّا.. عَلَى حَبلِ الهَوَى نَتأرجَحُ!!

وحِينَ رَأيتُ أرجُوحَةً مُهمَلة، غرّدتُ قَائِلاً:
أرجُوحَةُ الحُبِّ القَديم تَكسَّرَتْ
والآن، أصنَعُ فِي الهَوَى أرجُوحَتِي!

وقَد سَألَني أحدُهم: كَيفَ حَالُك؟ فقُلت:
يَا سَائِلي عَن حَالَتِي أو لَوعَتِي
إنِّي عَلَى كَفِّ الهَوَى أتأرْجَحُ!

وحِينَ سَألُوني عَن حَال حَبيبي قُلتُ لَهم:
هَذا حَبِيبي فِي الهَوَى مُتردِّدٌ
فكَأنّه فِي حُبّه يَتأرجَحُ!

في النهاية أقول:
حِينَ سَألُوني لِمَاذَا أتَمَرجَح؟ قُلت:
أنَا بالتَّمرجُح أستَعيدُ طفُولَتي
إنَّ الطّفولَةَ شُعلَةٌ تَتأرجَحُ
وأرَى التَّمرجُح عَادَةً مَحمُودَةً
ووَصيَّتِي للنَّاسِ أنْ يَتمَرْجَحُوا!!!


TOP CHEF
مش أيّ شيف
الموسم الخامس
mbc
كل أربعاء
9.30
mbc.net
PM KSA
#MBCTopChef



الرياض احتضنت أسبوع الابتكار
مواهب شابة تستقي الخبرة من الرواد في التصميم

شهدت العاصمة الرياض أسبوعاً مميزاً للتصاميم والموضة، في معرضين مختلفين هما «أنا عربية»، و«مستقبل الأزياء» واحتضنت الفعاليتان عدداً من المواهب السعودية والعربية الشابة في التصميم والفن والإبداع والثقافة وبمشاركة نخبة من خبراء صناعة الأزياء في العالم، لمناقشة القضايا الرئيسة في الصناعة، ومنها قضية الاستدامة والتنوع والابتكار. «سيدتي» جالت في المعرضين والتقت عدداً من المواهب الشابة وخبراء الموضة، وخرجت بالتحقيق الآتي.

الرياض | **زكية البلوشي ZakiahAlBalushi - يارا طاهر YaraTaher**
تصوير | **صالح الغنام Saleh Alghanam- محمد عثمان Mohammed Othman**

احتضن معرض «مستقبل الأزياء» الذي نظّمته هيئة الأزياء بوزارة الثقافة 100 براند سعودي، وحول ذلك التقينا مصمم الأزياء **سلطان النجعي** الذي أكد على أهمية مناقشة قضايا الصناعة المطروحة من خلال الجلسات الحوارية والورش، وقال: «هذه العناوين التي نتحدث عنها الآن مفيدة جداً، وستعطينا أثراً إيجابياً في المستقبل، وتساعدنا في مقاومة التحديات، التي نواجهها كمصممين وأصحاب علامات تجارية، وستسهم في زيادة الوعي المجتمعي تجاه صناعة الأزياء».

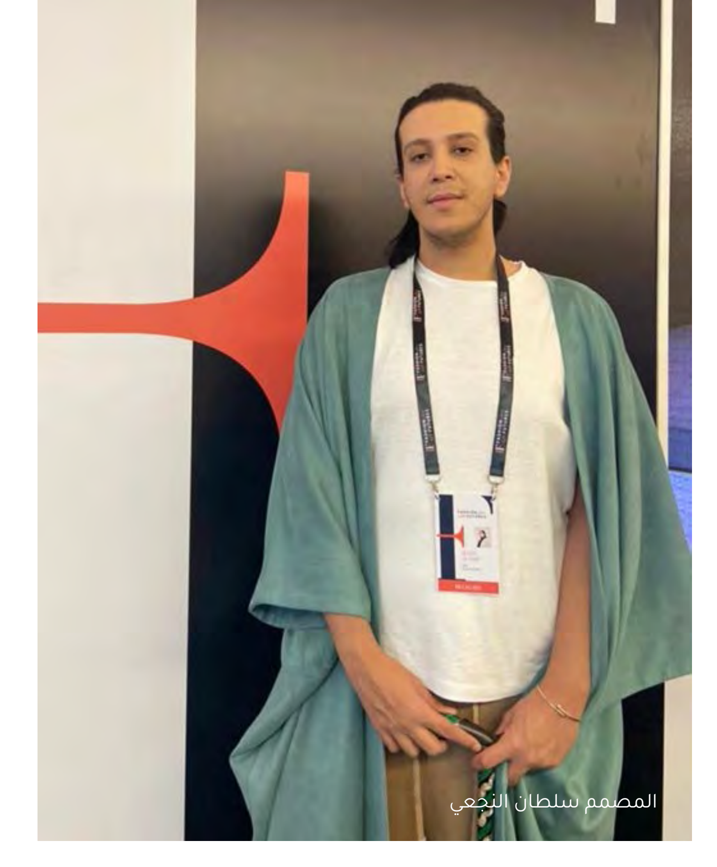
وأضاف: «في السعودية، هناك الكثير من المواهب المبدعة والمميزة التي كانت تفتقد إلى الدعم، وهذه المؤتمرات والأنشطة العالمية تبرز أسماءهم وتطورهم، فهذا هو الوقت الأمثل لخروج هذه المواهب إلى الواقع؛ ليراها العالم، فالمجال يحتاجهم».

الهوية السعودية

من جهته قال مصمم الأزياء **منيف الشمري**: «إن السعودية في تطور كبير وملحوظ، وخصوصاً في قطاع الأزياء، وعملت وزارة الثقافة ممثلة في هيئة الأزياء بالتركيز على الاستثمار، وتطوير المجال، مع المحافظة على التراث والهوية السعودية، وتقديمها بصورة جيدة وفريدة للعالم». وأردف: «هذه الفعالية خرجت بشكل مشرّف ونفخر به، وسمحت بالتحاور والالتقاء وتبادل الخبرات والمعارف»، مؤكداً أهمية استمرار عملية التواصل التي تجعل المهتمين متطورين، ويحققون الأهداف المرجوة من هذا اللقاء».

حدث عالمي

في حين أشادت متخصصة الأزياء **نيرفانا عبدول** بالجهود المبذولة في التنظيم لهذا الحدث العالمي، الذي يؤكّد الاهتمام والدعم الكبيرين تجاه قطاع الأزياء والعاملين فيه. مشددة على أن الفعاليات التي تقوم بها هيئة الأزياء: انطلاقة كبيرة للمواهب، وخروج علامات تجارية سعودية جديدة. وأكملت: «هذه الفعالية احتضنت العديد من المتخصصين في العالم، جمعهم شغفهم لهذه الصناعة، وبالتالي أعطانا القدرة على التعلم ممن سبقونا في المجال، والاستفادة من تجاربهم، كما يسهم هذا الأمر في تبادل الثقافات عبر الأزياء».


المصمم سلطان النجعي


المصممة نيرفانا عبدول

سلطان النجعي: هذا هو الوقت الأمثل لخروج المواهب إلى الواقع؛ ليراها العالم، فالمجال يحتاجهم

منيف الشمري: هذه الفعالية خرجت بشكل مشرّف، وسمحت بالتحاور والالتقاء وتبادل الخبرات والمعارف

معرض أنا عربية

بمشاركة أكثر من 200 مصممة في عالم الموضة والأزياء والمجوهرات ومستحضرات التجميل. انطلق معرض «أنا عربية» في نسخته الثانية في موسم الرياض

حيث التقت «سيدتي» المصممة السعودية **مها بن داود** التي تقدم قطع من العباءات لفساتين السهرة والأزياء الشبابية. وعن ذلك تقول: «اخترت في البداية تصميم فساتين السهرة، وأظهرت من خلالها ما أتميَّز به من إبداع، حيث قدَّمت قطعاً بقصَّاتٍ وتصاميم متنوعة، وشاركت بها في معرض أعراسنا بمدينة جدة، من ثم اتجهت إلى تفصيل الأزياء الشبابية الكاجوال، التي تخصَّصت بها، والحمد لله وجدت إقبالاً كبيراً عليها، وحرصت على اعتماد قصَّةٍ مختلفةٍ لكل قطعةٍ، وحالياً أعمل على تصميم العباءات التي أضع فيها لمستي الخاصة». مبينةً أنها اختارت لمعرض «أنا عربية» مجموعة من عباءات اللينن المزيَّنة بفصوصٍ مضافة يدوياً، والتي حظيت بإعجاب الزوَّار، إلى جانب عباءات قيطان، مع إضافة الجلد إليها لتناسب أجواء الشتاء، وعباءاتٍ واسعة بشكل الجاكيت».

معرض ناجح

وأشادت **نبيلة ناظر** مصممة الأزياء بمعرض «أنا عربية»، بالقول: «المعرضٌ ناجح بكل المقاييس والمعايير، وتأتي مشاركتنا فيه بعد غيابٍ طويل عن الظهور في المعارض، وأقدِّم فيه قطعاً جديدة،


المصممة نبيلة ناظر

نبيلة ناظر: المصممات السعوديات ينظرن إلى مثل هذه المعارض على أنها أفضل حاضنٍ لإبداعاتهن

أعرضها للمرة الأولى ضمن مجموعة الشتاء، تبرز منها العباءات الشتوية، والطرحات المطرَّزة». كاشفةً عن أن المصممات السعوديات ينظرن إلى مثل هذه المعارض على أنها أفضل حاضنٍ لإبداعاتهن، والوسيلة المثلى لدعمهن. مبينةً أن الالتقاء بمصمماتٍ عربيات في دورة المعرض الجارية أضاف لها الكثير، إذ اطلعت على أساليبهن في التصميم، والكيفية التي يروِّجن فيها لمنتجاتهن. وأكدت نبيلة، أن «المصممات السعوديات أمامهن مستقبلٌ باهر، خاصةً مع ما يشهدنه من اهتمامٍ كبيرٍ بهن لتقديم مواهبهن، والوصول إلى العالمية».



المصممة ساره أنسي



حبيبة هارون



حبيبة هارون: نعتمد في عملنا على الدقة في التصميم، ونلتزم بقواعد قد لا تكون موجودةً لدى الآخرين

الجوهرة الشنيفي: أحرص في تصاميمي على أن تناسب الجميع، مع ارتدائها بشكل يومي، فهي ناعمة وخفيفة



مصممات عربيات

كشفت **سارة أنسي**، مصممةٌ مصرية، أنها اختارت الرياض، لطرح مجموعتها الجديدة وذلك على الرغم من تجولها بين أسابيع الموضة العالمية. وأوضحت أن المجموعة تضم أكثر من قطعةٍ للتصميم الواحد بعد سنواتٍ من تقديمها قطعةً واحدةً فقط من كل تصميم. وتحدثت سارة عن عملها وما تقدمه من أزياءٍ بالقول: «خلال مسيرتي التعليمية درست تخصُّصَي الأزياء والتجارة، وهذا ما ساعدني في رسم خط انتشاري في المجال، وشاركت في أسابيع الموضة بنيويورك، وميلان، ولندن، وباريس، وأشتهر بتقديم أجمل فساتين السواريه المطرزة يدوياً، مع الرسم عليها بشكلٍ خاصٍ ودقيق، وأحرص على صنعها من أجود الخامات، وقد استحدثت فيها أخيراً الجلد، إلى جانب الدمج بين التطريز والشك». مضيفةً: «أقدِّم فساتين الزفاف، وأركز فيها على إبراز شخصية الفتاة، وأهتم برغبتها في ارتداء فستانٍ يشعرها بالراحة والتميز والأناقة». وحول مشاركتها في موسم الرياض، كشفت عن سعادتها بالوجود في السعودية، مؤكدةً أنها تغيَّرت تماماً، وأصبحت أكثر انفتاحاً وتطوراً، مبينةً أنها لمست خلال وجودها في الموسم اهتماماً كبيراً من السعوديين بالأناقة والأزياء، ومواكبة الموضة العالمية، لافتةً إلى أن هذا الأمر يجعل المتاجر المشاركة في الفعاليات توفر في أجنحتها أحدث الصيحات. وتطرقت سارة إلى المجموعة لذي تشارك به في معرض «أنا عربية» بالقول: «يضم تصاميم متنوعة، تتكوَّن من أكثر من قطعةٍ، واعتمدت فيه الألوان اللامعة، إذ إنها تناسب كثيراً المهرجانات، وتعطي المرأة شعوراً بالقوة والأناقة،



المصممة الجوهرة الشنيفي



فعالية مستقبل الأزياء


معرض أنا عربية

خاصةً أن هذه القطع تواكب الموضة العالمية، وتتألف من الجمبسوت، والبلوزات، والفساتين».

إبداع المجوهرات

وأبدت **الجوهرة الشنيفي**، مصممة المجوهرات، سعادتها بهذه الدورة معلقة: «يمكنني التأكيد أن الدورة الجديدة للمعرض ممتازة، لا سيما من حيث التنظيم والترتيب، كما أن الإقبال عليه جيد، وأعرض فيه تصاميم متنوعة، من الألماس والذهب عيار 18 قيراطاً، والأحجار الكريمة، وأستهدف بها كل الفئات والأذواق، خاصةً مَن يقدِّر الذهب والمجوهرات، وأحرص في تصاميمي على أن تناسب الجميع، مع ارتدائها بشكلٍ يومي، فهي ناعمة وخفيفة، لكنها مميزة». مضيفةً: «أقدِّم في كل تصميم قطعةً أو قطعتين لأمنح عملائي التميز الذي يبحثون عنه، وقد لاحظت خلال المعرض إقبال الزبائن على الخواتم، لا سيما خاتم إصبع الخنصر، وأوفر في ركني أيضاً تصاميم مختلفة من الأحجار الكريمة والألماس بألوانٍ عدة، مثل الأسود والبني والأخضر، وهناك قطعٌ أعرضها بشكل خاص في المعرض، مثل قطعة ألماسٍ باللون الأخضر على شكل خريطة السعودية، والتي تجد إقبالاً جيداً عليها».

الدقة في التصميم

أيضاً فضَّلت **حبيبة هارون**، ابنة المصممة المصرية رندا فهمي مؤسِّسة «رندا فهمي للإضاءة والديكور»، الرياض، العاصمة السعودية، لعرض جديدها عبر معرض «أنا عربية»، على الرغم من مشاركاتها الكثيرة في مختلف الدول الأوروبية، خاصةً في إيطاليا وفرنسا، مبررةً الخطوة برغبتها في التعرُّف إلى أذواق السعوديين، وتعريفهم بمنتجاتها.

وحول طبيعة المنتجات التي تقدمها، قالت: «عملنا يدوي ويختصُّ بالنحاس، ونخدم بشكلٍ خاص الفنادق الكبيرة، ونتميز بتقديم الحرف المصرية التقليدية بطريقةٍ عصرية، وننشط في الشرق الأوسط وأوروبا، ونعتمد في عملنا على الدقة في التصميم، ونلتزم بقواعد قد لا تكون موجودةً لدى الآخرين، ونهتمُّ كثيراً بالتصاميم والرسومات والتفاصيل في أي قطعةٍ ننتجها». مضيفةً: «أحياناً يأخذ منَّا التصميم الواحد أشهراً عدة لإتمامه، ولدينا ورشٌ خاصة بنا، يعمل فيها حرفيون ذوو خبرةٍ طويلة». وحول مشاركتهم في معرض «أنا عربية»، كشفت حبيبة عن أنهم يحظون بإقبالٍ كبير من الزوَّار على قطع الإنارة التي ينتجونها، خاصةً تلك المستوحاة من قطعةٍ موجودةٍ في المتحف الإسلامي بمصر، حيث يقدمونها بشكلٍ جديد، كما يجدون إقبالاً على قطعةٍ تأتي على شكل مبخرة، تحمل آيات قرآنية، إضافةً إلى الكف المصري الذي يُعلَّق على المداخل بمقاسات مختلفة».

فوزية النافع: الموضة ليست إبداعاً فقط، بل صناعة تحرك العجلة الاقتصادية في العالم

خبراء الأزياء

عبرت مصممة الأزياء **فوزية النافع** عن سعادتها لما شاهدته من وجود للخبراء والمهتمين بالأزياء على مستوى العالم في «مستقبل الأزياء»، وقالت: «إننا نضع أقدامنا على الخطوات الصحيحة، فنحن ابتدأنا من حيث انتهى الآخرون، وما تم تقديمه من جلسات وورش؛ تحقق أهداف الفعالية، وتمنح الحضور توعية شاملة عن القطاع». مشيرة إلى أن الموضة ليست إبداعاً فقط، بل صناعة تحرك العجلة الاقتصادية في العالم، وتابعت: «إننا بحاجة لعمل دؤوب ومثابرة وجدية للاستمرارية في المجال؛ لنخدم القطاع الاقتصادي».

ورش العمل

وأشارت **رجاء مؤمنة** مؤسسة وصاحبة معهد المستقبل للتدريب، إلى تميز الجلسات والورش، المقامة في مستقبل الأزياء بوجود المتحدثين المتخصصين الذين ساعدوا على تقريب وجهات النظر والأفكار، وتقديم الدعم العلمي والمعرفي للحضور، وقالت: «تسعى هذه الورش لإيجاد حلول ونتائج لبعض المشكلات والمواضيع، وتسهم بإرشاد المهتمين والمتخصصين في تطوير مهاراتهم وخبراتهم، وتوسيع مداركهم المهنية المتخصصة في مجال الأزياء».



3 وجهات سياحية جذّابة
لقضاء ليلة رأس السنة

تتنافس دول العالم في ما بينها لتقدّم العروض الأجمل في مناسبة رأس السنة، وتبرز في هذا الإطار، الدول الأوروبيّة التي تنظّم الألعاب النارية في الساحات العامّة، والحفلات الموسيقيّة الشهيرة، في مشهد شعبي سياحي محبّب. في الآتي، جولة «سيدتي» على 3 وجهات سياحية جذابة؛ يستقبل كلّ منها العام الجديد على طريقته.

بيروت | **ماغي شمَّا Maguy Chamma**



«ماديرا» تستقبل العام الجديد على طريقتها

«ماديرا»، جزر تقع قبالة سواحل البرتغال، وتتمتّع بمناخ مقبول طوال العام، وتسمح بقضاء ليلة رأس السنة على الشواطئ الجميلة، حيث الاحتفالات تمتدّ حتّى ساعات الصباح الأولى، تتخلّلها الألعاب النارية.

الجدير بالذكر أن «فونشال» عاصمة «ماديرا»، شهيرة عالميّاً على صعيد الاحتفالات في المناسبة، فهي كانت صنّفت في عام 2006 في كتاب «غينيس» للأرقام القياسية على أنها شهدت «أكبر عرض للألعاب النارية في العالم».

هناك، يحلو الاستمتاع بعام جديد، في جوّ استوائي طبيعي وأنيق على هذه الجزر الأوروبيّة الراقية، مع الإشارة إلى أن «ماديرا» تجذب أيضاً محبّي الرياضات التي تؤدّى في الهواء الطلق، والمشي لمسافات طويلة في الطبيعة، ومراقبة الطيور، والأماكن الطبيعيّة، مثل: الشلّالات، والشواطئ ذات الرمال الذهبية التي يبلغ طولها كيلومتراً واحداً (بورتو سانتو)...

في صباح الواحد والثلاثين من ديسمبر، تصل السفن السياحيّة إلى خليج «فونشال»، لترحّب الشوارع بالحشود من الجنسيّات المختلفة. في بداية المساء، تبدأ الفنادق والمطاعم في فتح أبوابها للمحتفلين. تزداد الروح الاحتفالية قوة عندما تؤدي «أوركسترا ماديرا» حفلة رأس السنة الموسيقية لآلاف الأشخاص على رصيف المدينة. لكن الحدث الذي لا يُفوت هو في ليل 31 ديسمبر بخليج «فونشال» حيث العرض الأضخم للألعاب النارية في أوروبا، مع ملاحظة المحليين الذين يرتدون البدلات الرسمية وفساتين الاحتفالات. علماً أن الأجواء الغنائيّة والراقصة تستمرّ حتى السادس من يناير، في قرى وبلدات «ماديرا».

موسكو تستقبل العام الجديد في «الساحة الحمراء»

تعدّ العاصمة الروسيّة وجهة جديرة بالزيارة في عطلة نهاية العام؛ مع الإشارة إلى أن الاحتفاء برأس السنة يتفاوت بين العروض الكلاسيكيّة الراقية، والعصريّة منها أو العائليّة أو الشعبيّة.

تعد «الساحة الحمراء» من الأماكن المفضّلة لقضاء ليلة رأس السنة الجديدة في موسكو، الساحة المصنّفة على لائحة اليونسكو لمواقع التراث العالمي تسمح بالتسوق وتناول الطعام والسهر حتّى ساعات الصباح الأولى... يشار إلى موسكو تعرف في المناسبة باسم «أرض العجائب الشتوية». يأتي الناس من جميع أنحاء العالم لمشاهدة الاحتفالات الكبرى بليلة رأس السنة في موسكو، وتحديداً في الساحة الحمراء ومحيط الكرملين وصرح القديس باسيل الديني. علماً أن خدمة المترو والحافلات تبقى متاحة حتى الثالثة فجراً.

أضف إلى «الساحة الحمراء» تشتمل الأماكن الجديرة بالزيارة في موسكو خلال رأس السنة، على:

- **حديقة «غوركي»:** تحتوي الحديقة على حلبة التزلّج الأكبر مساحة في موسكو، وهي مكوّنة من الجليد الاصطناعي الممتدّ على مساحة تتجاوز عشرين ألف كيلومتر مربع. هناك، تنظّم عروض الموسيقى والضوء.
- **«تفرسكايا أوليتسا»:** في المكان، تكثر المتاحف والمسارح والمطاعم المحلّية والأماكن الجديرة بالتصوير، مثل: اللوحات التذكاريّة التي تنقل شذرات من فنّ وثقافة القرنين التاسع عشر والعشرين. يظلّ المكان مفتوحاً حتى الثانية صباحاً. في ترتيب خاص بالعام الجديد في موسكو 2022، ستنظّم عروض الرقص والألعاب النارية.
- **جسر «باتريارشي»:** هو يقرب من محطة مترو «كروبوتكينسكايا»، ويسمح للناس بالمتعة بعرض الألعاب النارية، مع الإشارة إلى دنوّه من العديد من المطاعم، التي لا بد من إجراء الحجوزات عبر الإنترنت لارتياد أحدها.





إدنبرة احتفالات حتّى 3 يناير

إدنبرة وجهة مكتظّة بالمحتفلين بنهاية العام؛ يطلق المحلّيون مفردة Hogmanay على ليلة رأس السنة، علماً أن الاحتفاء بالعام الجديد يتمّ خلال مهرجان يبدأ في الواحد والثلاثين من ديسمبر، ويستمرّ حتّى الثالث من يناير.

يرجع تاريخ مهرجان Hogmanay في إدنبرة إلى عام 1993، وهو شهد تعديلات كثيرة حتّى يصبح أحد أعظم الاحتفالات في الهواء الطلق، في ليلة رأس السنة في العالم. تشتمل أحداث المهرجان البارزة، على موكب الشعلة وحفل في الهواء الطلق يجمع بين فنّانين محليين وعالميين، وعروض الألعاب الناريّة الضخمة. علماً أن أماكن الاحتفال تتوزّع في أنحاء المدينة، ولو أن مراكز Hogmanay الرئيسة، مكانها محيط حدائق شارع «برينسيس» وسط إدنبرة ومحطة قطار «ويفرلي» و«رويال مايل» و«كالتون هيل»، وكلّها يقرب من بعضه البعض. عادة ما تكون هناك أيضاً أحداث خاصة بالمناسبة في بعض المتاحف وأماكن الجذب، مثل: متحف اسكتلندا الوطني. تقع كل هذه المواقع وسط إدنبرة.

الحدث الرئيس السنوي الوحيد الذي يُقام دائماً خارج وسط إدنبرة هو Loony Dook، وتحديداً في بلدة South Queensferry القريبة.

يتمثّل العنوان المفضّل لمشاهدة الألعاب النارية الخاصّة منتصف ليل رأس السنة في «حدائق شارع الأمراء» والجسر الشمالي و«شارع جورج» و«كالتون هيل»؛ لذا يجدر بالمهتمّين الوصول مبكراً.

هلْ جرّبتِ أسلوب المحبّة؟

Nahla Anene نهلة عنان
أستاذة وكاتبة تُونسيّة
 Nahla Anane



كم أتعبتني مُهمّة التربيّة وأنا مُربّية في البيْت وفي المدرسة. كان هاجساً يُرافقني ويُنبّهني: «هل لك من الصّفات ما يمكن أن يفيض على منظوريك (أبنائي الحقيقيين أو أبنائي بالمهنة التي اختارتني)»؟ طبعاً لم تكن الإجابة نعم مؤكّدة وإلّا صارت غروراً. لذلك كنت مواظبة على تربية نفسي في الوقت الذي أعمل فيه على تربية منظوريَّ.

فماذا سأضيف في هذه السطور على ما اعتادته جلّ المربّيات؟ إضافتي هي الاكتشاف بأنّ أساليب التربية مهما تعدّدت وتنوّعت فإنّ الأسلوب الأوفى والأصدق هو المحبّة... نعم. بالمحبّة يصبح الصبر على الطفل نوعاً من الرياضة التي وإن كانت تتعب الجسد فهي تمنح السكينة للروح عندما نرى نتائجها. وبالمحبّة يشعّ من الأعين بريقٌ وينطق اللسان بكلام يتغاضيان عن الخطأ فيحوّلان مراوغات الأطفال وحيَلهم إلى تمارين على الحياة... فيفهمون من خلال ذلك البريق وتلك الكلمات أنّ المربّية قد تفطّنت لما يفعلون ومع ذلك فهي تستعمل الابتسامة المؤنّبة بدل المواجهة اللفظية التي تستبدل بها قول: «أليس من الأفضل لو فعلت كذا»... في إشارة لرفض ما أقدم عليه الطفل (الابن أو التلميذ) من عمل سيّء وتصحيحه بآخر نافع.

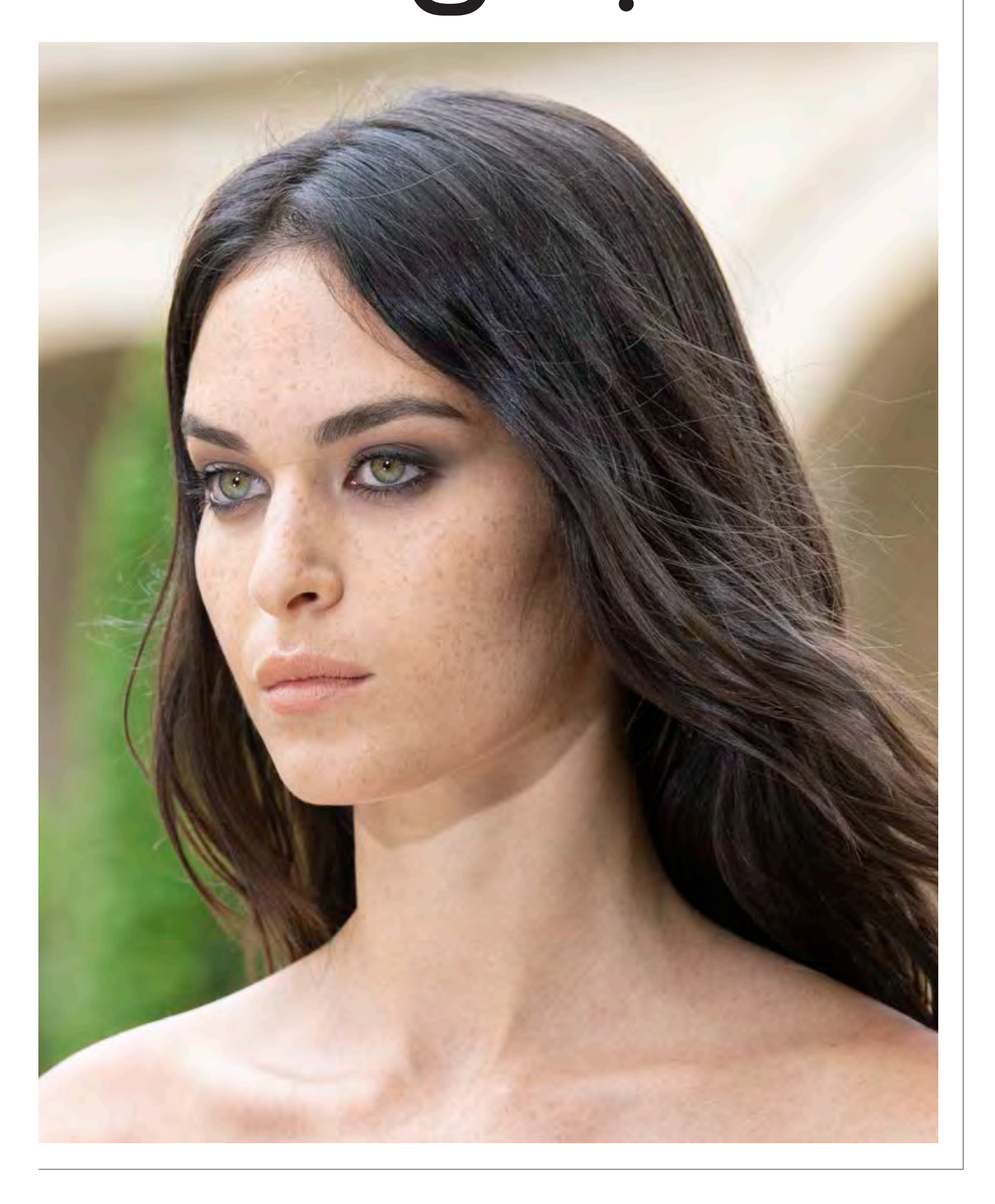
إنّ استعمال أسلوب المحبّة يحتاج إلى إخلاص في عملية التربية كما يحتاج من المربّية أن تعتني بذاتها. فمن لا تحبّ نفسها لا يمكنها أن تحبّ الآخرين أيّاً كانوا. فالمحبّة فنّ وذوق وجمال داخلي وخارجي وخبرة تتراكم مع الأيام في تصفية ما تعكّر ومسح الأخطاء بيد اللين والرفق.

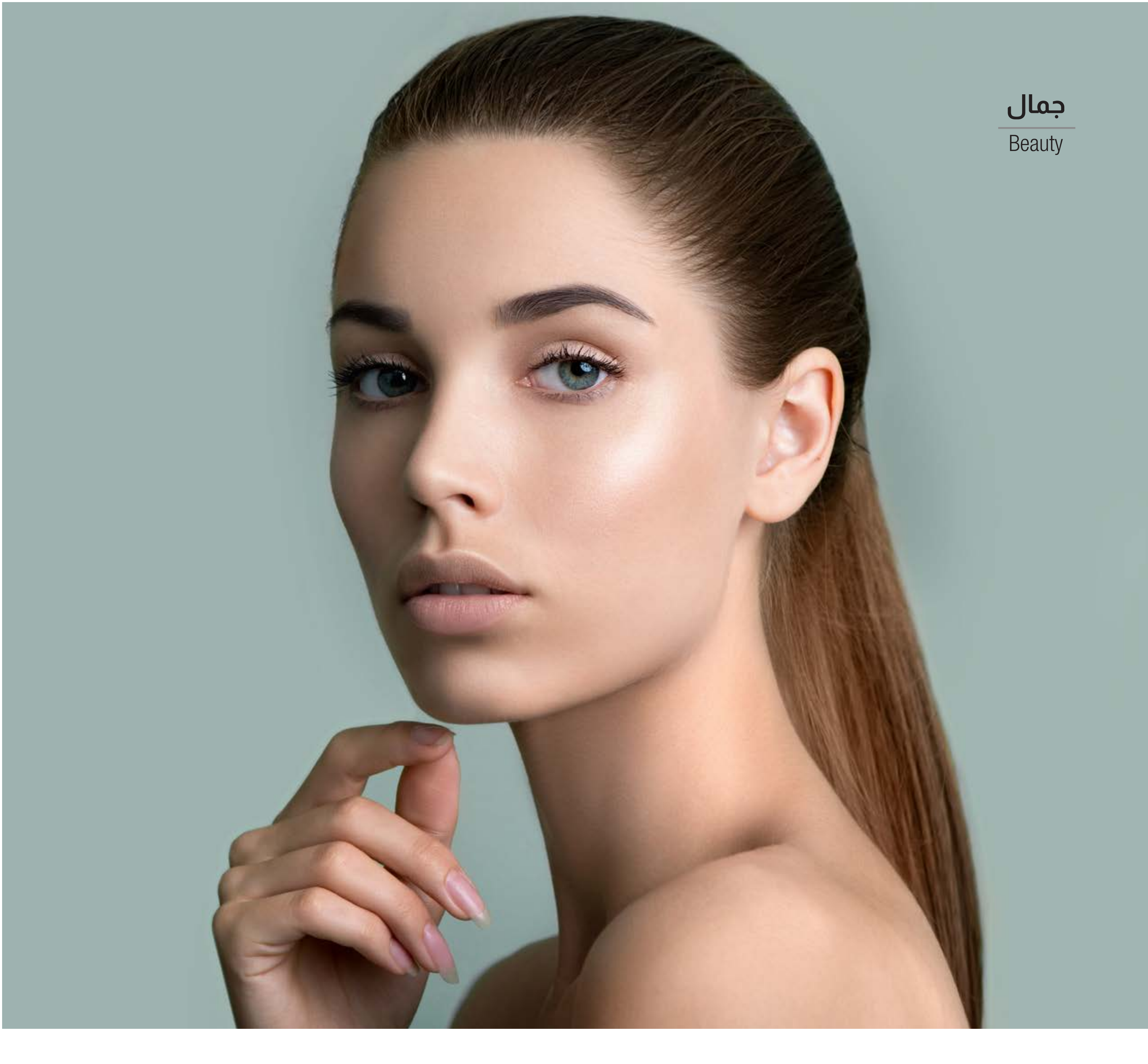
أحبّي نفسك سيّدتي المُربّية: كي تقوَيْ على إشاعة المحبّة من حولِك فيقتربَ منك الولد المخطئُ طمعاً في سماحتك ولطفك بدل أن ينفر منك اتقاءَ قسوةٍ تؤذيه وقد تنال من ثقته بنفسه.

أحبّي نفسك ولا تبخلي عليها بخلوة لسماع موسيقى جميلة أو نزهة في الطبيعة. وضعي عليك دائماً ثوباً حسناً تضيفين إليه من لمساتك فتجعلينه استثنائيّاً وإن اشتريته بثمن زهيد.

تجمّلي بابتسامة تنبع من داخلك مما يفوح من جمال الخَلق حولك وسبّحي الرحمن الذي أرى الإنسان غيضاً من محبته في بهجة الزهور...

BEAUTY
REPORT
جمال





THE GLOWY LOOK

طلة المناسبات المتألقة

نضع بين يديك أبرز النصائح والعلاجات الجمالية لبشرة متألقة وخالية من العيوب قبل المناسبات. فهـذا هو الوقـت المثالي لتحضير بشـرتك لتحقيق توهج لافت. لقد قمنـا بتجميع قائمة ببعض أفضل النصائح، والتي تساعدك في الحصول على بشرة خالية من العيوب ومشرقة.

بيروت | ميرنا عبّاس Mirna Abbas

تحضير البشرة في المنزل

عليك ان تحسني من روتين العناية ببشرتك قبل المناسبات، وهذه هي أبرز الخطوات لتحقيق الطلة المتوهجة.

التطهير: للحصول على بشرة صحية، يجب تنظيفها جيداً. يعد العثور على المنظف المثالي لنوع بشرتك، أمراً بالغ الأهمية، وإحدى أهم نصائح الجمال التي يجب اتباعها الآن وعلى مدار العام.

للبشرة الدهنية أو المعرضة لحب الشباب: استخدمي هلام الساليسيليك، أو منظفاً يحتوي على مادة البنزويل بيروكسايد.
للبشرة الجافة أو الناضجة: اختاري منظفاً حليبياً خالياً من العطر، ويحتوي على مكونات مرطبة، مثل الألوفيرا، وحمض الهيالورونيك.

للبشرة المختلطة: اختاري منظفاً كريمياً يزيل الشوائب، ولكن لا يجرد البشرة. استخدمي قطعة قماش موسلين على منطقة T أثناء غسل الوجه.

العلاج: من أفضل نصائح الجمال قبل المناسبات، هي معالجة مشاكل البشرة مسبقاً. مثل أي وقت آخر من العام، من الضروري التأكد من أنك تستخدمين المكونات الصحيحة بشكل يومي.

الخطوط الدقيقة والتجاعيد: استخدمي فيتامين (سي) في الصباح، والريتينول ليلاً.

البشرة الجافة: استخدمي مكونات مرطبة، مثل الصبار وزبدة الشيا وحمض الهيالورونيك والسيراميد والجلسرين.

لمعالجة التصبغ: استخدمي النياسيناميد وحمض الأزيليك كل يوم. بينما تعمل هذه المكونات على تقليل التصبغ، فإن العلاج السريري هو الحل الوحيد للتصبغ. استخدمي دائماً عامل حماية من الشمس 25 أو أعلى، واستخدميه كثيراً عند استخدام أي منتجات تحتوي على الريتينول أو الأحماض.

التقشير: نفقد ملايين خلايا الجلد كل يوم. تتراكم هذه الخلايا على سطح الجلد، وتجعله يبدو باهتاً. لمكافحة هذا، تحتاجين إلى تقشير بشرتك بانتظام، لأن التقشير المناسب يزيل خلايا الجلد الميتة، ويسمح لمنتجات البشرة بالتغلغل بعمق أكبر في الجلد. اختاري مقشراً لطيفاً مرة واحدة في الأسبوع على منطقة T. كما واستخدمي مقشراً كيميائياً من AHA أو BHA 1-2 عدة مرات في الأسبوع، حسب نوع بشرتك.

الترطيب: يعتبر الترطيب مرتين في اليوم من أفضل نصائح الجمال للحصول على بشرة متألقة لجميع أنواع البشرة. يمكن للشمس والتلوث والعمر أن تلحق الضرر ببشرتك، وتتركها باهتة وجافة. يساعد ترطيب بشرتك يومياً على إبقائها صحية ومتوهجة. اختاري مرطباً يحتوي على مضادات الأكسدة الخالية من العطور. رطبي بشرتك مرتين في اليوم، مباشرة بعد غسل وجهك.

علاجات التجميل والليزر لإشراقة فورية

هناك بعض العلاجات التي يمكن أن تساعدك في الحصول على توهج احتفالي على الفور، وهي تشمل علاجات متعدد نذكر بعضها: Profhilog Fotona 4Dg AquaGoldg Bioradianceg Silkpeel.
يعمل التسريب الجلدي من Silkpeel على تجديد شباب البشرة، وتحسين البشرة، وتقليل حب الشباب، وترك بشرتك تبدو أكثر نعومة وإشراقاً ورطوبة.
أما علاج AquaGold، فيمكنه تحسين جودة بشرة وجهك، إلى جانب توحيد لون المناطق المعرضة للشمس، مثل الرقبة والصدر واليدين.
بدوره سوف يساعدك Fotona 4D في الحصول على بنية وجه أكثر سلاسة وأكثر إحكاماً.
أخيرا علاج Profhilo، وهو أفضل علاج لتحسين لون البشرة وترطيبها وظهور الخطوط الدقيقة.
كل هذه العلاجات ستجعل بشرتك أكثر تناسقاً وإشراقاً، وتمنحك بشرة أكثر شباباً.

علاجات أخرى

علاج Sublime

يتميز Sublime بمزيج من الترددات الراديوية ثنائية القطبية، وطاقات الضوء لتسخين أنسجة الجلد بدقة داخل منطقة العلاج المستهدفة، لإعادة تشكيل الطبقة الجلدية من الجلد عن طريق تحفيز نمو الكولاجين الجديد. يوفر هذا المزيج الحصري من ضوء الأشعة تحت الحمراء والترددات الراديوية ثنائية القطب، نتائج علاج مثالية مع مخاطر منخفضة جداً من الآثار الجانبية، وبدون توقف فعلياً. يمكن أن يقلل هذا العلاج من التجاعيد الدقيقة، ويمكن ملاحظة شد الجلد المترهل بشكل ملحوظ، ويصبح نسيج بشرتك أكثر نعومة وإشراقاً وتناغماً.

نبضات ضوئية مكثفة (IPL) للوجه

يستخدم علاج FotoFacials نبضات ضوئية مكثفة لاختراق أعماق الجلد، ما يتسبب في انقباض الكولاجين والأوعية الدموية الموجودة أسفل البشرة، وبالتالي يقلل الاحمرار وخطوط العمر. يمكن استخدام FotoFacials على الوجه والرقبة والصدر والذراعين واليدين والساقين، وكذلك الظهر، لتحسين مظهر البشرة.

علاج هايدرافيشيل HydraFacial

HydraFacial علاج غير جراحي، هو علاج مجدد للبشرة، لا يزيل الجلد الميت والمتضرر فحسب، بل يفتح أيضاً المسام المسدودة، ويضخ العناصر الغذائية المهمة، وخاصة مضادات الأكسدة، مباشرة في الجلد والأنسجة الداعمة الأساسية. لن يؤدي استخدام HydraFacial إلى تحسين مظهر بشرتك فحسب، بل سيعمل أيضاً مع العلاجات المتكررة على استعادة صحة الجلد للكشف عن بشرة أفضل.

البلازما (PRP)

العلاج بالبلازما الغنية بالصفائح الدموية (PRP) مثالي لهذا الوقت من العام. عندما تقومين بإدخال البلازما الغنية بالصفائح الدموية (PRP) في الجلد، فإنها ستكثف عملية إصلاح الجسم، وتحفز الكولاجين والإيلاستين الجديدين. سيشهد المظهر العام لبشرتك تحسناً مع هذا الإجراء.



LUXURY BEAUTY CARE

مستحضرات بمكونات فاخرة.. لؤلؤ وماس وذهب

مـن الممتّـع حقـاً أن تدلّلي بشـرتك بمسـتحضرات عناية فاخـرة من اللؤلـؤ الأبيض، والمـاس المشّـع، وحتـى الذهـب الخالـص، التـي احتضنتها صناعـة التجميـل مؤخراً كمكونـات أساسـية فـي منتجـات العنايـة بالبشـرة. فمجـرد التفكير فـي رشّ هذه المكونات الثمينة على بشرتك، قد يكون كافياً لمنحها توهجاً وإشراقاً.

بيروت | زينة حاموش Zeina Hamouche

اللؤلؤ

يعدّ استخدام مسحوق اللؤلؤ من أفضل الأسرار المحفوظة في عالم الجمال. ويمتد استخدامه من الحضارات القديمة، كنظام الجمال الملكي لكليوباترا، إلى الطب الصيني التقليدي، الذي أضاف لؤلؤة بيضاء مطحونة إلى أقنعة الوجه للعناية بالبشرة، إلى الأيورفيدا، وهي منظومة من تعاليم الطب التقليدي انتشرت لعلاج العديد من الأمراض، وامتدت أيضاً لتطال التدليك واليوغا.
يكتسب مسحوق اللؤلؤ قوته الجمالية من الكونكيولين، وهو بروتين معقّد يحفز إنتاج الكولاجين، ما يعزّز من رطوبة الجلد، ويصلح الضرر الخلوي. يحتوي مسحوق اللؤلؤ على العديد من الأحماض الأمينية والمعادن، التي تساعد في التحكم في إنتاج الميلانين للحفاظ على بشرة نقية وخالية من العيوب، مع حمايتها من الأشعة فوق البنفسجية. بالإضافة إلى احتوائه على مضادات قوية للأكسدة، وعلى أكثر من 15 حمضاً أمينياً.

الماس

يبدو أن مستحضرات العناية بالبشرة المليئة بالماس هي الأكثر انتشاراً. فهذه المادة الفاخرة تجعل البشرة تبدو شابة بشكل طبيعي، ومتوهجة وخالية من العيوب. حيث وجدت بعض الدراسات أن الماس يمكن أن يعزّز الكولاجين، ويجعل البشرة تبدو مشرقة، ويزيد من مرونة الجلد. فضلاً عن قدرته على تنشيط الدورة الدموية الدقيقة في الوجه. بصفته أكثر الأحجار الكريمة لمعاناً، يحتوي الماس على جزيئات قادرة على تشتيت الضوء بألوان مختلفة، ولهذا السبب تم تقديره كأحجار كريمة ثمينة للمجوهرات لآلاف السنين. ويعتقد خبراء التجميل أن هذه الخصائص العاكسة قد يكون لها نفس التأثير على البشرة، ما يجعله مكوناً مثالياً لمحاربة الشيخوخة وتجديد خلايا البشرة.

الذهب

عُرفت كليوباترا باستخدام أقنعة الذهب للحفاظ على جمالها منذ آلاف السنين. واستخدمه الرومان لعلاج الأمراض الجلدية. وفي الطب الصيني القديم كان الذهب سرّ شباب الجلد. وحديثاً، تم احتضان الذهب كمكوّن أساسي في منتجات العناية بالبشرة، فلا عجب من ذلك، نظراً لخصائصه المضادة للشيخوخة، عن طريق تقليل ظهور التجاعيد ومحاربة الجذور الحرّة. كما يساعد على التخفيف من حدّة الالتهابات التي تتسبّب في ظهور البثور وحب الشباب. فضلاً عن أنه يعزّز من مرونة الجلد من خلال تحفيز إنتاج الكولاجين المسؤول وبشكل مباشر عن ترطيب البشرة. علاوةً على ذلك، يُمكن للجلد امتصاص الذهب بسهولة.

أنواع ماسك الذهب

تعدّ جزئيات ماسك الذهب عيار 24 قيراطاً، المكون الأساسي لجميع أنواع ماسكات الذهب. وقد يأتي ماسك الذهب على هيئة قناع حقيقي مرن، يأخذ شكل الوجه، مع فتحات للأنف والعيون والفم. أو ماسك الذهب بصيغة كريمية، أو ماسك الذهب للوجه الورقي. وأخيراً ماسك الذهب بصيغة البودرة.



Editors' Choice

اخترنا لك:

1 برايمر مرطب ممزوج برقائق من الذهب عيار 24 قيراطاً: لور 24 . غولد رايديانس أند هايدرايتنيغ برايمر من جيرلانGuerlain, L'Or 24K Gold Radiance and Hydrating

2 كريم مضاد للشيخوخة يحتوي على مسحوق الماس لبشرة من دون شوائب: دايموند إينفيوزد إنستانت رينكل إيرايزر كريم من فورإيفير فلوليس .Forever Flawless Diamond Infused Instant Wrinkle Eraser Cream

3 قناع لشد ملامح الوجه: ذا إنتنسيف روفيتالايزنغ ماسك من لا مير .La Mer, The Intensive Revitalizing Mask

4 مصل باللؤلؤ لتفتيح بشرة محيط العينين، يخفف من الهالات السوداء: أدفانسد جينيفيك آي لايت بيرل سيروم من لانكوم .Lancôme, Advanced Génifique Eye Light Pearl Eye Serum

5 مصل ليلي بغبار الماس ينعّم التجاعيد ويشد البشرة: دايموند لايف إينفيوجن من ناتورا بيسيه .Natura Bissé, Diamond Life Infusion

6 مصل خفيف الوزن مشبع بجزئيات ذهبية لتقشير وتنعيم البشرة: سيلولار رايديانس بيور غولد سيروم من لا بريري .La Prairie, Cellular Radiance Pure Gold Serum Primer

7 كريم يحتوي على اللؤلؤ يقلل خطوط الشيخوخة: ري-نيوتريف ألتيمايت ليفت آيج- كوريكتينغ كريم من إيستيه لودرEstée Lauder, Re-Nutriv Ultimate Lift .Age-Correcting Crème

8 قناع من ورق الذهب يصحح البشرة وينشطها ويشدها: إيكسيبسيونال ريجينيريتنغ فيرمينغ ماسك من مجموعة ديور بريستيج من ديور .Dior, Dior Prestige, Exceptional Regenerating Firming Mask

BEAUTY RESOLUTIONS

عادات ننصح باكتسابها لبشرة أجمل في 2022

على الرغـم مـن أن العناية بالبشـرة لا تختلف طقوسـها من عام الـى آخر، بيد أنّ هنـاك عادات جمالية راجت في السنوات الأخيرة، لا سيما بعد جائحة كورونا للحفاظ على سلامة البشرة وتعزيز جمالهـا. في الآتي، توضح لنا اختصاصية البشـرة أماني علي الرنتيسـي العادات التـي يجب اتباعها لبشرة شابة ومشرقة على مدار العام.

بيروت | زينة حاموش Zeina Hamouche



اختيار غسول البشرة المناسب

الحرص على اختيار غسول الوجه المناسب لنوع البشرة لضمان تنظيف البشرة بالشكل الصحيح. فالبشرة المختلطة يناسبها الغسول بصيغة الرغوة Foam، الذي يعمل على توازن زيوت البشرة. أما البشرة الدهنية فيُفضل اختيار الغسول بصيغة الجل للحدّ من زيادة إنتاج الزهم. وبالنسبة للبشرة الجافة أو الحساسة يناسبها غسول الحليب.

استعمال التونر

عدم إغفال استخدام التونر بعد تنظيف البشرة بالغسول المناسب، إذ يعمل التونر على توازن نسبة PH للبشرة، لاحتوائه على مضادات للبكتيريا، والتخلّص من الرواسب العالقة على سطح الجلد بعد استخدام غسول الوجه.

اختيار واقٍ شمسي خالٍ من الزيوت

مراعاة تطبيق واقٍ شمسيٍ بتركيبة خالية من الزيوت وبصيغة خفيفة، لا سيما إذا كانت البشرة الدهنية، تفادياً لعدم تهيّج البشرة وظهور البثور.

تطبيق السيروم المغذي

الاهتمام بتطبيق السيروم، لا سيما سيروم الذهب أو الماس وحتى الهيالورنيك، لخصائصه الفعالة في مكافحة الشيخوخة المبكرة وتزويد البشرة بكل العناصر الغذائية التي تحتاجها، ولمنحها ملمساً ناعماً. مع الحرص على اختيار التركيبة المناسبة لنوع البشرة. على سبيل المثال، البشرة الدهنية يُناسبها سيروم يحتوى بتركيبته على نسبة مرتفعة من فيتامين C الذي يعتبر من مضادات الأكسدة مما يساعد على تخفيف نسبة الزهم أو الإفرازات الدهنية بالبشرة التي تُسبّب ظهور البثور، على عكس البشرة المختلطة التي تحتاج الى نسبة متوسطة من فيتامين C. أما لذوات البشرة الجافة أو الحساسة فيُنصح باختيار السيروم الذي يحتوي حمض الهيالورونيك. احرصي على استخدامه على بشرة رطبة، لكي يمتص الرطوبة من الماء بدلاً من امتصاصها من البشرة.

تجديد خلايا البشرة بكريمات مرطّبة

الحرص على تطبيق كريم الليل يومياً وقبل النوم، فخلايا البشرة تكون أكثر استيعاباً لامتصاص العناصر المغذية الأساسية للبشرة أثناء النوم. وبالتالي، الاستيقاظ ببشرة مشرقة ومضيئة في اليوم التالي.

تطبيق ماسكات بمكوّنات فاخرة

تخصيص روتين جمالي لتعزيز جمال بشرتك، من خلال تطبيق ماسكات الذهب أو اللؤلؤ وحتى الماس مرّة واحدة أسبوعياً، على أن يتم استشارة أخصائي الجلد لتحديد الماسك المناسب لنوع بشرتك.

تعزيز جمال بشرة الجسم

على غرار بشرة الوجه، يحتاج الجسم أيضاً الى عناية خاصة به، سواء من خلال تطبيق كريمات مرطّبة، أو حتى التقشير. يُنصح باستخدام سكراب مرّة في الأسبوع لإزالة الخلايا الميتة وتفتيح مسامات البشرة. ولتعزيز جمال بشرة الجسم، يوصى بتخصيص جلسة ساونا مرة شهرياً لتنشيط الدورة الدموية والتخلّص نهائياً من الخلايا الميتة، بما في ذلك الرواسب العالقة على سطح البشرة والتي عادةً يصعب التخلّص منها منزلياً.

أماني على الرنتيسي:

عزّزي جمال بشرتك من خلال تطبيق ماسكات الذهب أو اللؤلؤ وحتى الماس، مرة واحدة أسبوعياً، وذلك بعد استشارة اختصاصي الجلد.

التقشير الكيميائي

يعتبر من العلاجات الفعّالة لعلاج مشكلة فرط التصبغ والكلف. يوصى بالتقشير الكيميائي في الشتاء، على أن يطبق مرة واحدة كل سنة أو سنتين، وفق ما يحدّده أخصائي البشرة، حيث الإفراط في التقشير الكيميائي يؤدّي الى فقدان مادة الميلانين وتهيّج البشرة.

تطبيق جلسات معزّزة للكولاجين

للحفاظ على شباب بشرتك، يُنصح بتطبيق جلسات الديرمابين التي تعدّ علاجاً رائعاً لتوريد الشفاه وعلاج آثار الحبوب والندبات وحتى إفراط التصبغ لجميع مشكلات البشرة. وكذلك، جلسات الهايدروفايشل الفعّالة في تعزيز الكولاجين والتخلّص من الرواسب والدهون في الطبقة الثانية من الجلد؛ لاحتوائها على العديد من الفيتامينات وحمض الهيالورونيك المفيد لجميع أنواع البشرة، باستثناء تلك التي تعاني من الإفراط في البثور والحبوب المتلهبة.

العناية بالعينين

العمل لساعات طويلة أمام أجهزة الكبيوتر خلال جائحة كورونا، أدى الى بروز مشكلة جفاف البشرة بخاصة في منطقة حول العينين، وبالتالي ظهور الهالات السوداء. لذلك، يُفيد تطبيق سيروم قبل النوم يحتوي على حمض الهيالورونيك أسيد لتغذية منطقة محيط العينين والتخلص من الهالات السوداء. يُمكن الاستفادة من كمادات الثلج لعلاج الهالات السوداء أو حتى الانتفاخ حول محيط العينين، حيث يساعد الثلج على تنشيط الدورة الدموية وشد الخطوط الدقيقة.

تطبيق كريمات لليدين خالية من العطور

الاستخدام المفرط للمطهرات والصابون لتعقيم اليدين أثناء جائحة كورونا، تسبّب في إزالة الزيوت الطبيعية للجلد، مما أدّى الى جفاف الأيدي والتهابها. لذلك، توصي اختصاصية البشرة أماني علي، باستخدام منظف مرطب لغسل اليدين، بدلاً من الصابون التقليدي، إذ يساعد الأخير على تنعيم وترطيب البشرة. والحرص على تجفيف اليدين بعد غسلهما، ثم وضع طبقة سميكة من كريم اليدين الخالي من العطور للمساعدة على إبقائهما مغذية، ولتهدئة أي مناطق جافة بهما، وتقليل تهييج الجلد.

LONG-LASTING PERFUMES

أسرار دوام العطر طويلا



تكشـف العطور عن نفسها عند ملامستها لبشـرتنا، فبعضها تتطاير وتتلاشى رائحتها سريعاً، والبعـض الآخـر تـدوم نفحاتها طويلًا لتترك أثـراً أخاذاً. فما هي الأسـرار الكامنـة وراء عطر يفوح طويلًا؟! في ما يأتي، بعض النصائح للحصول على رائحة آسرة تدوم من الصباح حتى المساء!

بيروت | **زينة حاموش Zeina Hamouche**

1 رطّبي بشرتك

ترطيب البشرة، يعدّ من أهم خطوات تثبيت رائحة العطر بشكل أفضل. فوضع العطر بعد الاستحمام مباشرةً يساعد الجلد على امتصاص العطر بسهولة أكبر، ما يجعل رائحة عطرك تدوم طويلاً. لذا، لا تفوتي ترطيب جسمك قبل وضع عطرك المفضّل. كما أنّ وضع القليل من المرطب - بدون رائحة - وسيلة فعالة للحفاظ على الرائحة لفترة أطول.

2 ضعي القليل من الزيت على الجسم

تساعد زيوت الجسم على ثبات عطرك لفترة أطول، وذلك بفضل المكونات الدهنية النشطة التي تحتويها الزيوت. لذلك، كما هو الحال مع غسول الجسم، عليك فقط تدليك زيت على المناطق التي تريدين تعطيرها، ثم رشّي بعد ذلك عطرك المفضّل.

3 استخدمي الفازلين

أنت بالتأكيد لا تعرفين هذه الحيلة، ومع ذلك فهي رائعة جداً، إذ يحتوي الفازلين على مكونات انسداد فعالة تجعل من السهل الاحتفاظ برائحة عطرك على بشرتك. ما عليك سوى، فرك كمية صغيرة من الفازلين على المناطق المراد تعطيرها، وبعد السماح لها باختراق بشرتك جيداً، يمكنك تعطير نفسك بالعطر.

4 عطّري المناطق الإستراتيجية بجسمك

معلومٌ أن مناطق معينة من جسمك تحتفظ برائحة عطرك وتمتصها بسهولة أكبر. لذلك من المهم أن تستهدفي بشكل استراتيجي مناطق الجسم المراد تعطيرها. اختاري تعطير ما يسمى بالمناطق «الدافئة» مثل الرقبة أو خلف الأذنين أو في منطقة الصدر أو داخل مرفقيك. هذه المناطق ستساعد على نشر العطر في جميع أنحاء جسمك.

5 تجنّبي فرك معصميك معاً بعد وضع العطر

الاعتقاد السائد، هو فرك المعصمين بعد رشّ العطر. ولكن! هذا الاعتقاد خاطئ حيث يساعد ذلك على تبخّر رائحة العطر بشكل أسرع. لذا، تجنّبي فرك معصميك معاً بعد وضع العطر.

6 عطّري فرشاة شعرك

إنّ رشّ العطر مباشرة على شعرك قد يؤدي الى إلحاق الضرر بألياف الشعر، وبالتالي جفافه. ولتفادي ذلك، رشّي القليل من العطر على فرشاة شعرك حتى تنبثق رائحة طيبة منك. ويُمكنك أيضاً تعطير ملابسك، إلا إذا كانت من الحرير أو الكشمير أو بيضاء حيث قد يتسبب ذلك في تلطيخها. ضعي العطر على وشاحك، وبالتأكيد ستنعمين برائحة عطر تدوم طويلاً.

7 اختاري عطرك حسب نوع بشرتك

قد يكون سبب بقاء عطرك لفترات طويلة هو نوع بشرتك. حيث تحتفظ بعض أنواع البشرة بروائح العطور بسهولة أكبر، بينما تميل بعض أنواع البشرة إلى جعل رائحة العطر تتلاشى بسرعة. فالبشرة الجافة لا تقاوم ديمومة العطر، على عكس البشرة الدهنية. لذلك، ضعي القليل من زيت الجسم غير المعطّر على بشرتك الجافة، ثمّ عطري نفسك للحفاظ على ثبات رائحة عطرك.



اخترنا لك:

1 ماء العطر بنغمات خشب العود ممزوجة بنفحات الياسمين والورد: سانتال رويال أو دو بارفان من جيرلان Guerlain, Santal Royal Eau de Parfum.

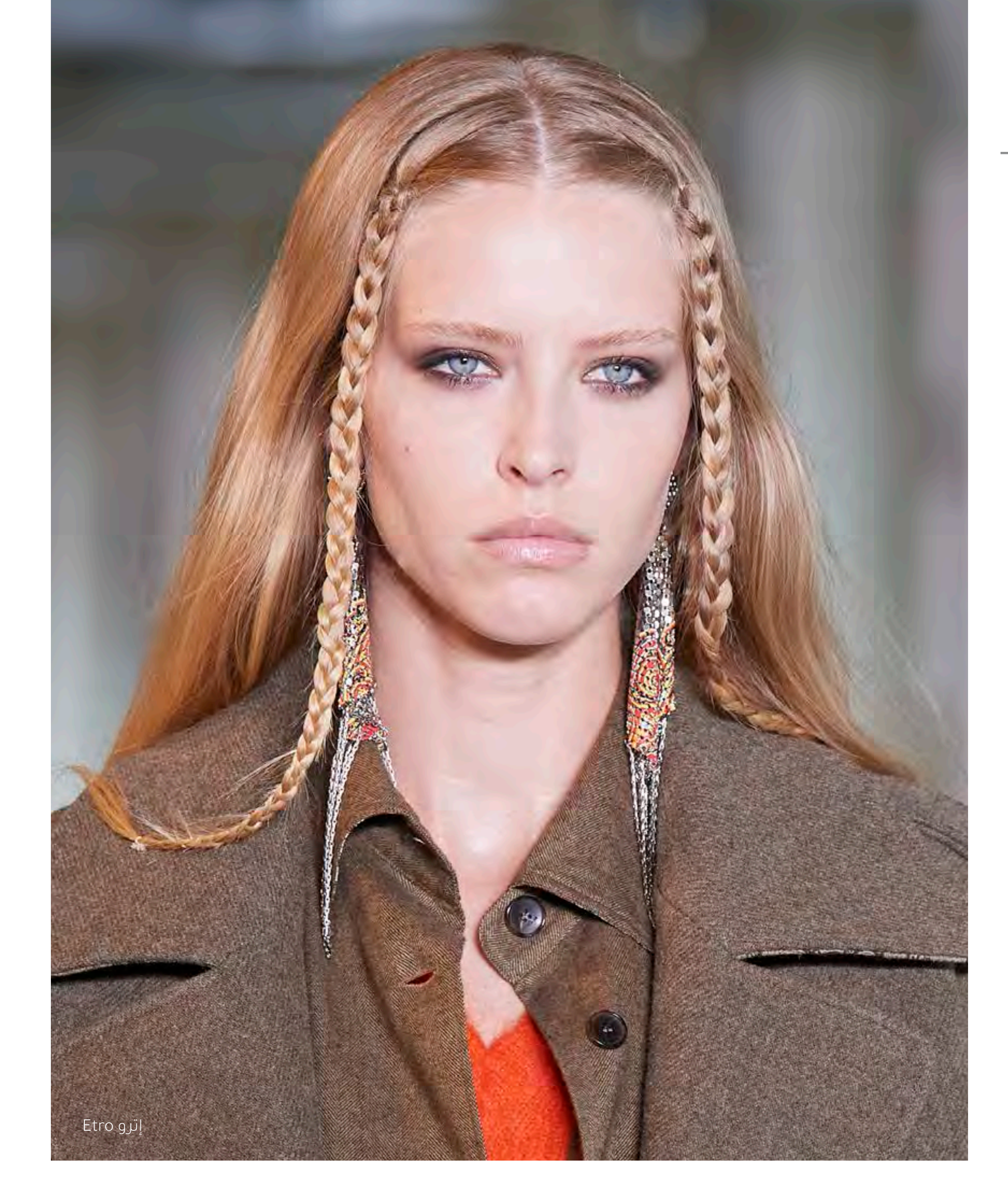
2 عطر بنفحات الورد وخشب العود والزعفران: عود أصفهان برفيوم من كريستيان ديور Christian Dior, Oud Ispahan Perfume.

3 ماء العطر بنغمات المسك الأبيض والورد والفانيليا: عود بلان أو دو بارفان من فان كليف أند آربلز Van Cleef & Arpels, Oud Blanc Eau de Parfum.

4 عطر بنفحات المشمش والباتشولي مع نغمات قبرصية: لا بانثير بارفان من كارتييه Cartier, La Panthère Parfum.

5 ماء العطر بنفحات العود والورد والتوت: ديفاين عود أو دو بارفان من روبيرتو كافالي Roberto Cavalli, Divine Oud Eau De Parfum.

6 رذاذ ماء العطر بنغمات البرغموت والباتشولي وحبوب التونكا: كوكو نوار أو دو بارفان سبراي من Chanel, Coco Noir Eau De Parfum Spray.


إترو Etro

SMOKEY EYES

خطوات مكياج سموكي للسهرات

العيـون الدخانية هـي واحدة من أكثر الإطلالات شـيوعاً للعديد من النسـاء، ولكنها أيضاً واحدة مـن أكثـر الإطلالات الصعبة. إذ تجد الكثيرات صعوبة في تحقيق هذا المظهر، إما أن يكون فاتحاً وشـديد الإضاءة، أو داكناً للغاية. لكن لحسـن الحظ، إذا كنت تسـتخدمين النصائح الصحيحة، فإن الحصول على مكياج عيون سموكي أسهل بكثير مما يبدو. إذا اتبعت الخطوات التالية.

بيروت | ميرنا عبّاس Mirna Abbas

خطوات تطبيق مكياج عيون سموكي

ظلال العيون التمهيدية: ضعي كريم الأساس التمهيدي، أو البرايمر، كخطوة أولى قبل تطبيق الظلال، حتى لا يتلطخ مكياجك.

الكونسيلر: إذا كنت ستضعين ألواناً داكنة فوق جفونك، فأنت بالتأكيد لا تريدين أن يكون لديك أي دوائر مظلمة أسفل عينيك. امزجي الكونسيلر تحت العين لتقليل الهالات السوداء.

بودرة التثبيت: قومي بمطابقة بودرة شفافة تتناسب مع لون بشرتك، وضعيها بفرشاة ناعمة.

ظلال العيون الداكنة: من خط الرموش، إلى تجعد العين، ضعي ظلال عيون داكنة من مجموعة من الألوان، ثم ضعيها على خط الرموش السفلي بفرشاة ذات زاوية. هذا هو المكان الذي يمكنك أن تكوني فيه مبدعة. ليس من الضروري أن تكون قاعدة عينك الدخانية سوداء. يمكنك تجربة الأزرق الداكن، والبني المتوهج، الرمادي، وحتى الأخضر الغامق.

الدمج: بعد وضع ظلال العيون الداكنة، عليك التأكد من عدم وجود أي خطوط قاسية ومفصلة. انشري الظل عن طريق تلطيخه، أو مزجه بقطعة قطن أو فرشاة دمج، وامزجيه مع تجعد العين بحركة دائرية.

كحل العيون: استخدمي الكحل الأسود. سيحدد هذا ظل عينيك ويجعل عينيك بارزتين أكثر.

الهايلايتر: للحصول على طبقة إضافية من التألق، أضيفي بعض الهايلايتر إلى الزوايا الداخلية لعينيك وعظمة الحاجب.

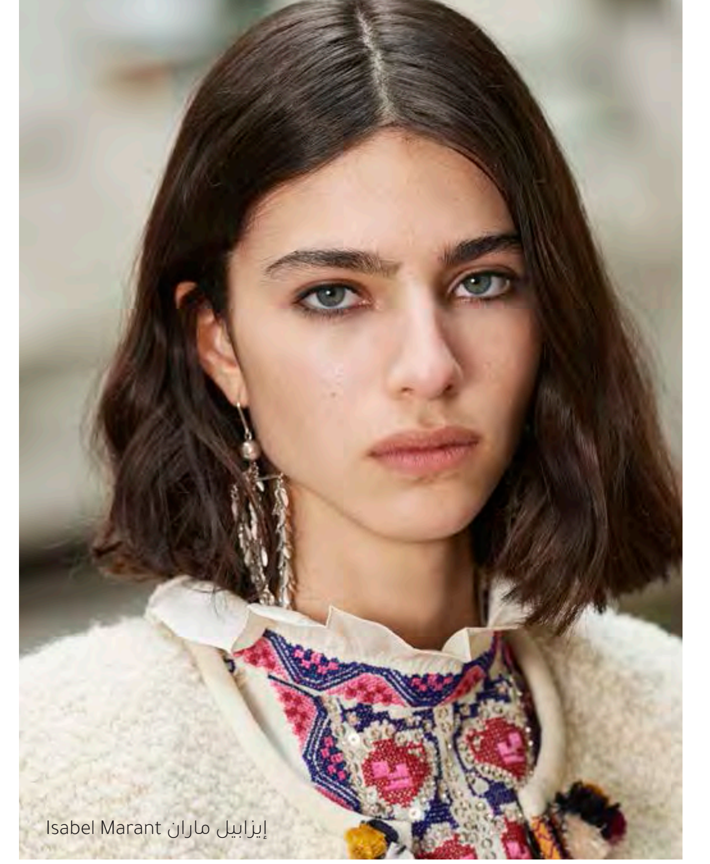
ملقط تجعيد الرموش: امنحي رموشك تجعيداً عن طريق تثبيت رموشك لمدة ثلاث ثوانٍ باستخدام أداة تجعيد الرموش. كرري مرة أخرى حتى تحققي المظهر الذي تريدينه.

الماسكارا: طبّقي الماسكارا على مظهر عينيك الدخانية، وضعي طبقة ثانية لمزيد من الدراما.

ظلال لامعة: لتجعلي مكياجك لافتاً جربي ظلًا لامعاً كطبقة أخيرة. مرري القليل من الظل اللامع على جفنك بإصبعك، وامزجيه.



مارك فاست
Mark Fast



إيزابيل ماران Isabel Marant

نصائح لمكياج دخاني ناجح

المفتاح هو أن تحافظي دائماً على أحلك نقطة عند خط الرموش. إنها تحافظ على المكياج وتجعله لافتاً أكثر، ويضمن لك جذب المزيد من الاهتمام للعين مقابل المكياج ككل. أبقيها بسيطة، والتزمي بما لا يزيد عن 3 ظلال وقلم محدد لإبراز عينيك.

المزج المثالي: الفرش مهمة للغاية للحصول على المزيج المطلوب. عندما يتعلق الأمر بالعين الدخانية، لا يهم إلى أي مدى ستغمضين، أو الألوان التي تستخدمينها، فهذه الطريقة هي التي يمكنك بها مزج التحديد بشكل جيد. هذا ما يعطيها تلك النظرة المليئة بالحيوية.

كيفية تطبيق مكياج السموكي حسب شكل العين

للعيون المتقاربة Close-Set Eyes

إذا كانت عيناك قريبتين من بعضهما البعض، فإن المكياج طريقة رائعة للحصول على الوهم بأنهما بعيدتان عن بعضهما البعض. الحيلة هي استخدام الألوان الفاتحة على الجزء الداخلي من العين وتركيز الظلال الداكنة على الخارج للحصول على أقصى تأثير للعيون للدخانية.

قسّمي عينك إلى الثلثين، وضعي ظلاً أساسياً (الأفتح) على جفنك، مع التركيز على الزاوية الداخلية. ثم امزجي الظل المتوسط من منتصف الجفن إلى الخارج، واستخدمي اللون الأغمق في الزاوية الخارجية للعين، مع تمديده للخارج.

للعيون العميقة Deep-Set Eyes

يمكن أن تعطي عينيك مظهر عظم الحاجب البارز. أفضل طريقة لتحقيق التوازن هي جذب عينيك إلى الأمام. لهذا تجنبي وضع الظل الداكن على الجفن بالكامل. بدلاً من ذلك، ابدئي باللون البيج الدافئ، أو بلون الخوخ المعدني فوق جفونك، وصولاً إلى عظم الحاجب. استخدمي ظلاً أغمق لتحديد محيط الجفن، من الزاوية الخارجية وصولاً إلى عظمة الحاجب. جربي من خلال تبطين خط الرموش السفلي بلون بني.

للعيون اللوزية Almond Eyes

تتمتع العيون اللوزية برفعة طبيعية في الزوايا الخارجية، وهو


فيكتوريا بيكهام
Victoria Beckham

الشكل المثالي للعين الدخانية. ضعي ظلاً فاتحاً على النصف الداخلي للعين، وظلاً متوسطاً على النصف الخارجي، مع التأكد من مزج الألوان في المنتصف. استخدمي ظلاً غامقاً لمحاذاة الزاوية الخارجية لخطوط الرموش العلوية والسفلية لتحسين شكل عينيك.

للعيون المتدلية Downturned Eyes

نظراً لأن الزوايا الخارجية لعينيك تكون متدلية قليلاً، فتبدو عينك بمظهر مقلوب، خصوصاً عند استخدام عين القطة، لهذا نوصي باستخدام قلم تحديد سهل التطبيق، مثل آي آي لاينر جل. لعينيكِ الدخانية، ضعي ظلاً فاتح اللون على الجفن بالكامل، والزوايا الداخلية، وعظمة الحاجب. ثم ضعي درجة متوسطة من منتصف الجفن إلى الزاوية الخارجية. امزجي لوناً أعمق في الزاوية الخارجية للعين.

للعيون المقنعة Hooded Eyes

تعرف العيون المقنعة بوجود طبقة إضافية من الجلد تتدلى على التجعد الطبيعي، ما يجعل العين تبدو مغلقة جزئياً. يجب تجنب وضع ظل غامق على الغطاء بالكامل، لأن ذلك قد يجعله يبدو أثقل. بدلاً من ذلك، استخدمي ظلاً متوسطاً، مثل اللون البني الفاتح، وقومي بتنظيفه من الزاوية الخارجية للعين فوق المنطقة المغطاة. ضعي نفس الظل على خط الرموش أيضاً. خذي ظلاً محيطياً وضعيه في الأعلى لإبراز العمق. في النهاية، قومي بتسليط الضوء على الزاوية الداخلية لخط الرموش السفلي وعظمة الحاجب، لجعل عينيك تبدوان مفتوحتين.

للعيون الأحادية Monolid Eyes

تميل جفونك إلى الحصول على سطح مستوٍ بدرجة أكبر، مع القليل من التجاعيد أو بدون تجعد، لكن لا تدعي ذلك يمنعك من تكوين عين مدخنة! نظراً لأن عظام الحاجب لديك أيضاً أقل تحديداً، فإن الحيلة تكمن في إنشاء بُعد.

اختاري ظلاً غامقاً (أسود أو بني غامق) وضعيه بالقرب من خط رموشك. باستخدام نغمة متوسطة، مرري فوق جفنك وامزجيه لأعلى. اتبعي ذلك باللون الفاتح أعلى الجفن للحصول على تأثير متدرج.

Editors' Choice
اخترنا لك:

1 ظلال عيون لي 4 أومبر آيشادو بلوري بلو من شانيل Chanel, Les 4 Ombres Eyeshadow Blurry Blue

2 ظلال عيون غرافيك آيشادو باليت من آورغلاس Hourglass, Graphik Eyeshadow Palette

3 ماسكارا ديورشو لاش إكستينشن إيفيكت فوليوم من ديور Dior, Diorshow Lash Extension Effect Volume

4 كونسيلر راديانت كريمي كونسيلر من نارس NARS, Radiant Creamy Concealer

5 بودرة حرة لوز باودر من لورا ميرسييه Laura Mercier, Loose Powder

6 كحل آيلاينر من شارلوت تيلبوري Charlotte Tilbury, Kohl Eyeliner

7 هايلايتر أميد باكلاش من فينتي بيوتي Fenty Beauty, Highlighter Amid Backlash

8 عاقص الرموش فول لاش كورلر من ماك MAC, Full Lash Curler



له أولويّة في العام الجديد..
النوم الكافي للوقاية من الأمراض

يضع ناس كثيرون يعملون لساعات طويلة من دون انقطاع، الموازنة بين المهنة والحياة، ضمن القرارت التي سيتخذونها على أعتاب العام الجديد، لأنّهم يلاحظون في أيّام 2021 الأخيرة تقصيرهم في أمور واجبة كثيرة، ويشكون من كثرة الآلام العضليّة، ويتوقون إلى النوم والاسترخاء. في هذا الإطار، تدعو الاختصاصيّة في الأمراض الباطنية، وعلم المناعة السريري الدكتورة منى سابا قارئات «سيدتي» إلى الاهتمام بساعات النوم، وجودته.

بيروت | **نسرين حمود Nisrine Hammoud**



الدكتورة منى سابا: متابعة مواقع التواصل الاجتماعي في السرير ليلاً يوتر المرء ويؤخره عن النوم

عدد ساعات النوم، والتي لا تقلّ عن سبع منها، بالإضافة إلى النوم العميق، ضروريان لنيل الراحة، وارتخاء عضلات الجسم، فالاستيقاظ بنشاط في اليوم التالي، لأنّه عكس ذلك يودي النوم «الرديء» بالمرء إلى أن يُصاب بالتعب المزمن، وأوجاع الجسم، لا سيّما التشنجات في عضلات الرقبة والكتفين، بالإضافة إلى صرير الأسنان والصداع.
من نافل القول إن المرء الذي لا ينام لساعات كافية في الليل، سيشعر في اليوم التالي بالنعاس، الأمر الذي يرفع الإصابات بالحوادث (حوادث السير وقلة التركيز في العمل)، فضلاً عن دور قلّة النوم في ضعف الذاكرة والتركيز. الاضطراب النفسي أيضاً في «مرصاد» من ينام لساعات قليلة، فخلال اليوم لن يتحمّل المرء صعوبات العمل أو الحياة، وصولاً إلى الكآبة. علماً أن الأرق «صديق» المكتئب، لتزداد حالته النفسيّة سوءاً، ويدخل في دوّامة التعب وكل متعلّقاته من أوجاع عضليّة وصداع وأفكار سلبيّة...
موعد التمرينات الرياضيّة سيحذفه الناعس أو التعبان من جدول يومه من دون شك، الأمر الذي يحول دون الإفادة من الطاقة الإيجابيّة، و«هرمونات السعادة»، منها الإندروفين، علماً أن الرياضة تساعد في تحسين جودة النوم، شريطة ممارستها قبل ثلاث ساعات من موعد الاستلقاء.

دراسات داعمة

تتعدّد الدراسات التي تربط بين قلّة ساعات النوم والإصابة بالسمنة، المرض الذي يعلن عن مؤشّر كتلة الجسم (BMI، اختصاراً) الذي يزيد على 30. في هذا الإطار تستشهد الطبيبة بدراسة منها تفيد بأن النقص في كلّ ساعة من النوم، في كلّ ليلة، يرفع مرّتين خطر الإصابة بداء السمنة، وذلك لأن ساعات الرقود المحدودة تؤثّر سلباً في إفرازات اللبتين (هرمون يرسل إشارات كيميائية معلنة عن الحد من الرغبة في الطعام واستهلاك الطاقة المخزنة في الجسم على شكل دهون) والغريلين (هرمون الجوع) والكورتيزول (هرمون التوتر الأساسي الذي يرفع مستوى الغلوكوز في مجرى الدم). أضف إلى ذلك، تقود ساعات النوم القليلة والمتقطّعة إلى «مقاومة الإنسولين»، أي الحالة التي يتراكم فيها الهرمون المذكور في مجرى الدم من دون الدخول إلى الخلايا بسبب عدم استجابة الخلايا للإنسولين، عندئذ يحاول البنكرياس إفراز المزيد من الإنسولين، لإبقاء مستوى السكّر في الدم طبيعيّاً. علماً أنّه قد تؤدي «مقاومة الإنسولين» في نهاية المطاف إلى حالة النوع الثاني من السكّري.
كانت دراسة كبيرة بعنوان The Sleep Heart Health Study تناولت أكثر من 6 آلاف راشد، من الرجال والنساء، تتجاوز أعمارهم الأربعين عاماً، بيّنت العلاقة بين فقر النوم والإصابات بالنوع الثاني من السكّري والضغط وأمراض القلب والشرايين، بوضوح، بغضّ النظر عن وزن الجسم. وفي دراسة طويلة منفصلة بعنوان CARDIA ركّزت على أهمية نمط الحياة والعوامل البيئية في تطور أمراض القلب والأوعية الدموية في وقت لاحق من الحياة، يرد أن 23% المصابين بالسكّري، الذين لا ينامون لساعات كافية، يشكون في الصباح من الارتفاع في معدّل السكّر بالدم، مقارنة بالمرضى الذي يحصلون على ساعات نوم كافية. ولفتت الدراسة إلى أن 48% من المصابين بالسكّري، الذين لا ينامون لساعات كافية، يعانون من الارتفاع في معدّل الإنسولين، مقارنة بمرضى السكّري الذي يحصلون ساعات نوم كافية.



تنظيم ساعات اليوم

ليس على المرأة العاملة انتظار عطلة نهاية الأسبوع كي تستريح، حسب الدكتورة منى سابا، بل يجدر بها تنظيم الوقت اليومي، بصورة توازن فيها بين ساعات الجهد المبذولة والاسترخاء، مع اتباع الآتي:

- **الأكل الصحّي، وشرب الماء من دون الشعور بالعطش، والإقلاع عن التدخين، بالإضافة إلى التخفيف من الكمّية المستهلكة من الملح والسكّر، والمشروبات التي تحتوي على الكافيين والتايين، كالقهوة والشاي، والمشتقات منهما، لأنه عكس ذلك (الإفراط في تناول المشروبات المنبهة) يقود إلى الأرق وخفقان القلب السريع.**
- **الالتزام بأداء الرياضة قبل وقت كاف من موعد النوم، وذلك لثلاث مرّات في الأسبوع، على أن تمتدّ المرّة منها على أربعين دقيقة، مهما كانت الانشغالات.**
- **المشي في الطبيعة مسؤول عن زيادة «هرمونات السعادة»، لأنّه يريح البصر، ويدفع إلى تنشّق الهواء النقي، ويحسّن جودة النوم تالياً.**
- **إبعاد البصر عن شاشة التلفاز أو الـ«لابتوب» أو الهاتف الذكي (أو اللوح الذكي)، أثناء الاستلقاء في السرير استعداداً للخلود إلى النوم، علماً أن متابعة مواقع التواصل الاجتماعي موتّرة، ومؤخّرة للرقود.**
- **الالتزام بموعد محدّد للنوم في كلّ ليلة، مع استثناءات قليلة.**



الشيف بيكي أكسل:
يمكن تحويل أي وصفة إلى طبق خالٍ من الغلوتين

بعد شهور من معاناتها، مع أعراض الجهاز الهضمي، قرر طبيبها إلزامها بنظام غذائي خالٍ من الغلوتين، حدث هذا قبل 12 عاماً، حيث لم يكن هناك أي شيء خالٍ من الغلوتين في المخابز ولا في محلات السوبر ماركت، فبدأت بابتكار وصفاتها الخاصة وأعادت صنع جميع الأطعمة التي لم تتمكن من تناولها، إنها الشيف البريطانية بيكي أكسل، المتخصصة بالأغذية الخالية من الغلوتين، وتمتلك أكثر من 300 ألف متابع على وسائل التواصل الاجتماعي. التقيناها في زيارتها إلى الإمارات وكان الحوار الآتي:

دبي | لينا الحوراني Lina Alhorani
تصوير | غيث طنجور- Ghaith Tanjour

ما هي سلبيات تناول الغلوتين؟ وهل لها تأثير معين على المرأة بشكل خاص؟

الغلوتين يمكن أن يؤدي إلى استجابة مناعية ذاتية تجعل الجسم يهاجم نفسه، مما يؤدي إلى ضرر طويل الأمد. لقد قرأت أن 70% من الأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم بمرض الاضطرابات الهضمية هم من النساء، ما يسبب لهنّ فقر الدم وتقرحات الفم والطفح الجلدي، ولكن بمجرد اتباع نظام غذائي خالٍ من الغلوتين ستتوقف هذه الأعراض.

أبتكر وصفاتي

هل تحضرين أطباقاً خالية تماماً من الغلوتين، أم أنها تحتوي على جزء صغير منها؟

أنا أقوم بتحويل أي طبق إلى طبق خالٍ من الغلوتين، وغالباً ما أقوم بابتكار وصفة خاصة بي بالكامل من البداية، فأستخدم مكونات وطرقاً مختلفة، وإذا نجحت سيبدو الطعم النهائي مثل الوصفة الحقيقية، مثل وصفتي للخبز الأبيض الخالي من الغلوتين ووصفة تورتة الليمون في كتابي الأول «كيف تجعلين أي شيء خالياً من الغلوتين».

ما هي المكونات الأساسية لمطبخك وأين تجدينها عادة؟
الدقيق الخالي من الغلوتين (مزيج من دقيق الأرز ودقيق التابيوكا ونشاء الذرة) وصمغ الزانثان (مثخن يستخدم لاستبدال الغلوتين). وعندما كنت في الإمارات العربية المتحدة، وجدتها معروضة للبيع في متاجر البيع الكبيرة. وغالباً ما أستخدم الزبدة في الخبز، فهو يمنع العجين من أن يصبح جافاً عند لفه.

وصفات صحية أو غير صحية

هل يمكننا تحويل الأطباق العربية إلى وصفات خالية من الغلوتين؟
نعم، على سبيل المثال، مع المناقيش، من السهل جداً صنع الخبز باستخدام مزيج من الدقيق الخالي من الغلوتين واللبن الزبادي اليوناني. لقد لاحظت أن عدداً ليس قليلاً من الأطباق العربية خالية بشكل طبيعي من الغلوتين وهذا أمر جيد.

يبدو أن الطعام الخالي من الغلوتين أصبح شائعاً بين النساء، هل يتغير مذاقها وهل هي صحية؟
يمكن للوصفة السيئة الخالية من الغلوتين أن تغير بالتأكيد مذاق الطعام للأسوأ، ولكن إذا وجدت وصفة جيدة، فلن تعرفي أبداً الاختلاف في الشكل أو المذاق، أنا بكل تأكيد أحضّر الوصفات الجيدة. هناك اعتقاد خاطئ شائع بأن النظام الغذائي الخالي من الغلوتين يكون صحياً أكثر وهذا ليس دقيقاً تماماً، فالطعام الخالي من الغلوتين كغيره يمكن أن يكون صحياً أو غير صحي اعتماداً على مكوناته.

كعكة فيكتوريا

هل تصنعين أطباقاً حسب الطلب؟ هل هناك أي مشاهير يتبعون حمية غذائية خالية من الغلوتين ويأكلون أطباقكم؟

أستمتع حقاً بالعملية الإبداعية وراء طهي شيء جديد تماماً، لم يصنعه أحد من قبل

لا أصنع طعاماً خالياً من الغلوتين للبيع، على الرغم من أنني أتلقى طلبات كثيرة لكعكات أعياد الميلاد وللمناسبات الخاصة. وأنا أكتفي بمشاركة الناس وصفاتي عبر مدونتي، لكنني صنعت لزوجة المغني الأيرلندي الشهير (رونان كيتنغ) كعكة فيكتوريا الإسفنجية الخالية من الغلوتين بمناسبة عيد ميلاد ابنتهما. وقد ظهرت الكعكة بتوقيعي في وسائل الإعلام.

أي مطبخ في العالم هو الأقرب إلى مدرستك إذا أمكننا قول ذلك؟
أنا أخبز الكثير من الكلاسيكيات البريطانية (مثل كعكة فيكتوريا، وفطائر باكويل) فهي ما نشأت عليها وطالما خبزتها مع أمي، وعندما أزلت الغلوتين من نظامي الغذائي أعدت إنشاء كل تلك المخبوزات الكلاسيكية، التي تذكرني بطفولتي إلى وصفات جديدة، مع المحافظة على روحها.

كوني واثقة من قدراتك

ما هي نصيحتك للمرأة عندما تريد الطبخ؟
ألا تشكك في قدراتها، ودائماً ما أذكر الجميع بأنه قبل أن أتخصص في الأطباق الخالية من الغلوتين، كانت مهاراتي في الطهي محدودة للغاية.
حاولي؛ فبعد الفشل ستنجحين في النهاية، فأنا مثلاً عندما أشعر بالإلهام (أو بالجوع فقط) لا أتردد في الدخول إلى المطبخ وطهي شيء مميز.

بسكويت السكونز الهش الخالي من الغلوتين

المكوّنات

- كوبان ونصف الكوب من دقيق خالٍ من الغلوتين، مع كمية إضافية منه لرش السطح.
- ملعقة صغيرة واحدة بيكنغ بودر خال من الغلوتين + 1/4 ملعقة صغيرة صمغ الزانثان.
- 1/3 كوب زائد ملعقتين صغيرتين زبدة باردة مقطعة لمكعبات.
- 4 ملاعق كبيرة سكر ناعم + 1/2 كوب حليب +3 ملاعق صغيرة عصير ليمون + ملعقة صغيرة ونصف الملعقة خلاصة فانيليا + بيضة مخفوقة.
- **اختياري:** (أوقيتان) زبيب (ذهبي) أو كرز مقطع.

طريقة التحضير:

1 يسخن الفرن إلى 200 درجة مئوية، ويوضع ورق غير لاصق في صينية الخبز وتزج في الفرن لتسخينها.
2 يتم خلط الدقيق والبيكنغ بودر وصمغ الزانثان. ثم الزبدة الباردة المقطعة إلى مكعبات، يتم فركها بأطراف الأصابع ثم يضاف السكر، واختيارياً الزبيب أو الكرز.
3 يفتر الحليب بشكل خفيف في إبريق. ويضاف عصير الليمون إلى الحليب ويترك لدقيقة أو اثنتين، سيبدو متخثراً ثم نضيف الفانيليا إلى الحليب، ونخفق حتى تمتزج جيداً.
4 تشكل حفرة في وسط الخليط الجاف. يُسكب المزيج الرطب، ويمزج باستخدام شوكة معدنية أو سكين، لحين تكون عجينة لزجة بعض الشيء.
5 تشكل العجينة دائرياً بسماكة 4 سم وكلما كانت أطول، كان ذلك أفضل! لا تبالغي مع العجينة كثيراً، وإلا ستصبح قاسية بمجرد خبزها.
6 تغرز قطاعة بسكويت دائرية مقاس 5 سم، ويتم تقطيع البسكويت.
7 ادهني أجزاء بسكويت السكونز بالبيض المخفوق، وانقليه إلى صينية الخبز الساخنة، وادخليه الفرن لمدة 12-15 دقيقة؛ حتى تصبح ذهبية اللون من الأعلى.
8 اتركيه ليبرد وقدميه مع المربى والقشدة. يمكنك حفظه في وعاء محكم الإغلاق أو يجمد لمدة تصل إلى 3 أشهر.

مدة التحضير: ساعة واحدة
الكمية تكفي 6 أشخاص



مميزات امرأة برج الجدي

تتصف المرأة الجدي بالقدرة على تحمل المسؤولية كما تتمتع بالإنضباط، والإستقلالية، ممّا يساعدها على تحقيق أهدافها والتقدم المستمر على صعيد حياتها الشخصية والمهنية. تبدو جادة وصارمة، لكنها تُحب المرح والضحك.

بيروت | زينة حاموش Zeina Hamouche



KATE MIDDLETON

شخصية المرأة الجدي

تمتلك المرأة الجدي عقلاً عملياً يسمح لها بمعالجة وحل المشكلات المعقدة التي تترك الآخرين في حيرة من أمرهم. تتمتع بالإكتفاء الذاتي، ويمكنها التعامل مع نفسها. عملية ومستقلة وتعتمد على نفسها. إنها تستمتع بالقيام بأشياء مفيدة وسوف تشارك عادةً في العديد من مشاريع في وقت واحد. إذا كنت تريد أن تفهم المرأة الجدي، يجب أن تفهمها وتحترم قراراتها، خاصة إذا كانت تتعلق بمشاعرها. إنها ليست من النوع الذي يتحدث عن مشاعرها ولن تريد أن يدفعها أحدهم للحديث عما تشعر به. سترغب في أن تأخذ الأمور ببطء وأن تشعر حقاً بما تنخرط فيه. تُقدّر الولاء قبل كل شيء. لن تتحمل الألعاب أو الخداع وستكون ذكية أيضاً بما يكفي لتلاحظ ما إذا كنت تحاول خداعها. إذا خانها شخص ما، فلن ترغب في التحدث عن ذلك وستكتفي بحزم أغراضها والمغادرة. طالما كنت مخلصاً، فستكون في المقابل مخلصة. تضع المرأة الجدي عائلتها وأصدقاءها وزملاءها في العمل وفقاً لمعايير عالية بشكل لا يصدق. ستكون عنيدة ولا ترحم من يظلمها. وتتمتع بقدر كبير من الإنضباط. إنها ذكية للغاية وتعمل بجد وعزيمة.

من مميزات امرأة برج الجدي

تتميز امرأة هذا البرج بالنظام ولا تحب أبداً أي نقص في الترتيب. لديها أيضاً حدْس عالٍ يمكّنها من قراءة ما يضمره الآخرون بسهولة ووضوح. هي ذات شخصية حساسة، يمكن الاعتماد عليها في كافة الظروف. حبها للنظام يدفعها للبحث عن المثالية طول الوقت، أضف إلى ذلك أن لديها قدرة عالية على الانضباط والتحكم بالنفس. هي أيضاً غاضمة، لا تكشف عن ما تفكر به أو تشعر به للآخرين. ولكنها لا تتوانى عن تقديم يد المساعدة لمن يحتاجها. يمكن وصفها بالصديقة المخلصة، حيث أن شخصيتها عطوفة وحنونة. من جهة أخرى هي لا تحب التبذير وتميل إلى الاقتصاد في مصروفها. وتبحث عن الأماكن الهادئة التي تشعرها بالهدوء والراحة. يجذبها الأشخاص الواثقون من نفسهم، وعندما تواجه موقفًا مؤلمًا، قد تنغلق على نفسها إلى أن تشعر بالتحسن.

نجمة برج الجدي: كيت ميدلتون

تتمتّع دوقة كامبريدج كيت ميدلتون بالصبر وقدرة على التواصل للأمام لتحصد النجاحات. يمكنها أيضاً قراءة الأفكار ومعرفة نوايا الأشخاص الذين تقابلهم. كما أنها تُحب المرح والضحك مع الأصدقاء، حتى لو كانت تفضل في بعض الأحيان البقاء لوحدها.

HOROSCOPE

25 ديسمبر - 1يناير

توقعات الأبراج

مصر | عبير فؤاد Abir Fouad

برج الحمل

رغم الضغوط المهنية.. تتعامل بدبلوماسية ويمكنك أن تصيب أهدافك يوم السبت والخميس والجمعة. في الحياة العاطفية والاجتماعية.. فينوس وعطارد معاكسان، وقد يتسببان في خلاف مع الأحباب والأصحاب.. حاول أن تهدأ، تبدو مشرقا وفاتنا، وحينئذ تجمعك أوقات ونشاطات ممتعة مع من حولك، فقط طوال الأسبوع: كن كتوما ورتب أولوياتك، ومن الأحد للخميس: انتبه لصحتك وحقوقك ولا تغامر.

برج الثور

هذا الأسبوع مثالي لتحديد اتجاهات صائبة.. الشمس وعطارد بمنزل الحظ يدعمان كل مبادرة تقوم بها على كل الأصعدة.. تلتقط الفرص وتحقق تطورا، تتمتع بنوع خاص من السحر النابع من ذاتك، وتستطيع بسهولة أن تجعل الناس يؤمنون بأفكارك، فقط احترس يومي الأربعاء والخميس، وتمهّل في نفقاتك وخياراتك وخطواتك تفاديا للخسارة وللوقوع في أخطاء، وعليك أن تقاوم النظرة التشاؤمية التي قد تسيطر عليك.

برج الجوزاء

رغم الضغوط، أمامك فرص كبيرة للتفوق يوم الإثنين والثلاثاء والخميس.. في هذه الأثناء القمر يمنحك قدرة على الإنجاز والكسب والتخطيط للمستقبل، حينئذٍ تتحرر من الضغوط تدريجيا، وتبدو في مزاج جيد ويساعدك ذلك على إنقاذ علاقتك بمن تحب. عموما في هذه الأيام يعدك الفلك بقضاء أوقات حلوة على كل الأصعدة، بشرط طوال الأسبوع يجب أن تهتم بصحتك وبحماية حقوقك، وبالعمل في صمت وقاوم ميلك للتوتر.

برج السرطان

الكواكب في مواجهة برجك تثير بداخلك ثورات وشكوك.. حاول أن تقاوم التفكير السلبي تجنبا للأزمات المهنية والعاطفية والاجتماعية، وكن مستعدا للعطاء كي تكسب من تحب، ومع ذلك ورغم التشوّش والتوتر.. هناك لقاءات هذا الأسبوع قد تنشأ عنها فوائد بالمستقبل، وتعرف كيف تؤثر فيمن حولك، بشرط طوال الوقت: ركّز على حماية حقوقك، واعمل بدقة وقم بواجباتك العائلية بدون تذمر.

برج الأسد

الكواكب بمنزل العمل تمنحك الوسيلة للخروج من أي مأزق، وتعرف كيف تعطي انطباعا جيدا عن نفسك. على كل الأصعدة.. لديك استعداد للعطاء والتسامح مع المحيطين بك، وتقوم بواجباتك العائلية على أكمل وجه، فقط السبت والأحد والأربعاء والخميس: ادرس جيدا قراراتك، وضاعف الحذر، وعليك تنظيم أفكارك.. حينئذٍ عليك أيضا ألا تبالغ في انفعالاتك لتتفادى الصدام مع الأصدقاء والأقارب أو مع شركاء الحياة.

برج العذراء

الشمس وعطارد داعمان مهنيا وماليا وعاطفيا واجتماعيا، ويمنحانك حماسا.. تعمل بفاعلية، وتغذي روحك بمعلومات مهمة، وينفعك شغفك بالمعرفة. تعيش أيضا أوقات عاطفية حلوة، لكن عائليا قد تكون عرضة لخلافات أو سوء تفاهم، وعليك بالهدوء في عرض مطالبك، وإذا كنت متزوجا حاول أن تتجنب العصبية، أيضا الإثنين والثلاثاء والجمعة: راجع جيدا حساباتك في الأمور المالية والمهنية، وتحكّم في حساسيتك، وكن هادئا أمام الاستفزاز.

برج الميزان

الوضع الفلكي دقيق وطوال الوقت يجب ألا تغامر، وحاول أن تتجاوز خلافا مع قريب أو صديق، وسيطر على غضبك، ومع ذلك "المريخ" بمنزل العلاقات يمنحك روح تحدي ويدفعك للتقدم. راهن على الإثنين والثلاثاء والجمعة لتقوم بتغيير إيجابي في حياتك.. حينئذٍ تحسن التصرف، وتوطد علاقاتك، وقد تحقق ربحا، ورغم الضغوط العاطفية والعائلية والاجتماعية.. تُظهر اهتماما بالجميع في هذه الأوقات.

برج العقرب

الشمس وعطارد بمنزل العلاقات يمنحانك رشاقة ذهنية مذهلة.. بإمكانك أن تتكيف مع المستجدات المهنية، وتبدي جديةً وإتقانا، وتبدو قادرا على الكثير. كما أن الفلك يمنحك وقتا مثاليا للانفتاح اجتماعيا ومخالطة الكثيرين ومعرفتهم. في الحب أيضا تتمتع بالجاذبية لدى الجنس الآخر، فقط الإثنين والثلاثاء: كن كتوما واهتم بصحتك، والجمعة القادم: اعتنِ بأعمالك، ولا تهمل أي ثغرة لتحقق آمالك بصورة ترضيك، واعتمد اللباقة والدبلوماسية مع الجميع.

برج القوس

تبدو بكامل لياقتك حتى إن كان جدولك مشحونا.. حينئذٍ تحافظ على ثبات طاقتك وإصابة أهدافك.. وتتمتع بالحضور، وتسعد بصحبة المخلصين والأحباب، ما عدا ذلك يجب أن تدقق وتثابر وتتأنى، وتحكّم في أعصابك إذا تعرضت للوم من الأهل أو الأصحاب، وانتبه لعاقبة كل تصرف.. خاصة السبت والأحد: قد تكون الأحداث متلاحقة وعليك أن تكون متماسكا، والأربعاء والخميس: لا تبُح بأفكارك وأخبارك.

برج الجدي

الشمس وعطارد ببرجك.. تتمتع بكل الطاقة والنشاط، وتستطيع أن تهزم القلق، تقوم بجهود ناجحة وينفعك اعتمادك على نفسك. في الحياة العاطفية والاجتماعية.. تملك جاذبية وشعبية كبيرة، تبدو متزنا ومستعدا لبدء صفحة جديدة مع المحيطين بك، وتنفعك رشاقتك الاجتماعية على المُضِي بروح متفائلة، فقط الإثنين والثلاثاء: استفد من خبراتك السابقة وتصرّف بحذر مهنيا، وحافظ على علاقاتك العائلية، وطوال الوقت: اعمل خلف الستار، وتجنب الزهو بنفسك.

برج الدلو

السبت والإثنين والثلاثاء والجمعة: تتمتع بمنطق قوي، وقدرة على إبراز مواهبك وتقوم بنشاط مهني يتوج بالنجاح. في الحب والحياة الاجتماعية أيضا يعدك المريخ بالسعادة.. تتواصل بصورة أفضل مع الآخرين وتتعامل بكرم، ويحبك الكثيرون لشخصك، ويطلبون صحبتك، بشرط طوال الوقت: لا تعلن عن خططك، وابتعد عن الفخر والتعالي، والأحد والأربعاء والخميس: عليك أن تدرس خطواتك المهنية والمالية واحذر المغامرة، وانتبه لكلامك كي لا تجرح أحدا.

برج الحوت

الشمس وعطارد بمنزل المشروعات يدفعانك لتنمية أعمال، ورغم الضغوط تتفاوض بمهارة، وتلتقي بمن يدعمك. في الحياة العاطفية والاجتماعية.. تعدك الأفلاك بأوقات رائعة تجمعك بالأحباب والأصحاب.. تتمسك بأمور لها قيمة معنوية بالنسبة لك، ويمنحك ذلك شعورا بالاستقرار، فقط السبت والأحد والجمعة: لا تتسرع، وراجع جيدا بنود أي أوراق توقع عليها، وواجه العقبات بعقلٍ واعي، وطوال الأسبوع: اعمل في سرية وكتمان، واحمِ نفسك من عيون المتطفلين.

الثّقة بالنّفس

مايا الهواري Maya Al Hawari
أول باحثة دكتوراه إماراتية في الذكاء العاطفي
@mayaalhawary



الثّقة بالنّفس وفق ما عرّفها بعض العلماء بأنّها إيمان الشّخص بقدراته وإمكاناته واحترامه لذاته، واتخاذ القرارات الصّائبة متمتّعاً بتفاؤلٍ واطمئنان، علماً أنّ الثّقة بالنّفس تبدأ منذ الولادة مروراً بمراحل الحياة المختلفة لتصقلها حتى تكون على هيئتها الأخيرة، ككيفيّة التّعامل مع الآخرين وإقامة علاقاتٍ إيجابيّة معهم، وبالتّالي التّخلّص من شعور عدم الاستقرار أو عدم الأمان.

إنّ الثّقة بالنّفس مرتبطة بالذّكاء العاطفي، ذلك أنّ معرفة الإنسان لذاته ونقاط قوّته وتعزيزها ومناطق الضّعف وتحسينها، والتّميّز بعيداً عن التّكبّر وحسد الآخرين لما يملكون في حين عدم امتلاكه ذلك، فالحسد يسبّب شرخاً كبيراً في النّفس البشريّة وزعزعة داخلية لما تمتلكه من ثقة بالنّفس، لذا لا بدّ من زيادة هذه الثّقة بمنح النّفس جرعة من التّفاؤل والطّمأنينة والتّوازن السّليم بعيداً عن التّعصّب والغطرسة، خصوصاً في المراحل الصّعبة الّتي تمرّ بالإنسان وتعمل على زيادة نسبة السّلبيّة داخلهُ، وبالتّالي إطلاق قرارات غير مدروسة تؤدي لنتائج لا تُحمد عقباها.

وللعلم إنّ الثّقة بالنّفس لا تتوقّف على جنس الإنسان من ذكرٍ أو أنثى، فكلاهما يحتاج لها، إلّا أنها تكون بدرجات متفاوتة بينهما وبين نوع الجنس نفسه، فالبعض يرى أنّ الثّقة بالنّفس هي امتلاك الجمال الخارجي، من جمال الخَلق إلى نوعية الملابس - وخاصّة في الإناث - فالبعض منهنّ يعتقدن أنّ جمالهن هو جواز سفرهن نحو العالم، في حين ترى أخريات أنّ العقل النّاضج الواعي هو بوابة عبورهن لعالم آخر، فالحياة ليست على وتيرةٍ واحدة، وهذا التّنوّع والتّعدّد يعطي الحياة طابعاً خاصّاً محفّزاً لمتابعة الطّريق بامتلاك صفاتٍ تساعد على ذلك، والأنثى على وجه الخصوص، فهي مُحبّة للحياة، معطاءة، متجدّدة دائماً، مصدر للطاقة ترسلها لمن حولها مغلّفة بمشاعر وعواطف جميلة تزيد من ثقتها بنفسها، وتسخّر ذكاءها وروحها المرحة البشوشة في نشر الخير والسّرور لها ولغيرها، باجتهادٍ مطلقٍ منها محاطةٍ بقدرٍ من المسؤوليّة والنّشاط والتّجدّد الذّاتي، ما يبعث الأمل والتّفاؤل في الكون الواسع ونشر طاقة إيجابية في مختلف أرجائه يمتصّها كلّ تائهٍ.

لذا نجد أنّ الإنسان كما أنّه بحاجةٍ لتغذية جسديّة من طّعام وشرابٍ، فهو بحاجةٍ لدعمٍ نفسيّ يدفع بمركبته نحو الأمام لخوض غمار الحياة ومواجهة الأمواج العاتية، وبالتّالي يكون كالعمود الثّابت يتصدّى للرّياح القويّة فيكون بمثابة جبلٍ صامدٍ يجعل الأرض التي يقف عليها ثابتة لا تتزعزع مع زلازل الحياة، فرسالتي لكلّ إنسانٍ وخاصةً لكلّ أنثى كوني واثقة من نفسك وستجدين العالم بأسره تحت إمرتك.